爱上双人舞

来源：https://www.pua1024.com/0/107/

序

丛书序

“家庭”大学，“幸福”系在我们现有的教育体系中，无论你是毕业于哪所学院，专修于哪个专业，关于“家庭”这一主题的教育，似乎都是空白的。所以，就在第一次听到李中莹先生提出“家庭大学”的设想时，我的心为之一动。—也就有了今天的“家庭大学”丛书。

李先生最初提出“家庭大学”，本意是作为其课程的框架，其中包括婚姻、亲子与NLP辅导三方面内容。而在本丛书中，除了由李先生本人亲自撰写的几本书外，我们还加入了“女性生活”、“家庭教育”等几方面的主题，从而使“家庭大学”的概念得以扩充，吸纳了更多可为我们受用一生的“必修课程”。感谢李中莹先生为我们提供了如此好的启发，让我们认识到，无论一个人的事业多么成功，都还需要上一所“家庭”大学，将“幸福”作为毕生主修的专业。期盼着本丛书尽快与读者见面，从每一个选题中，读者可以体会到编者试图传达的观念:热爱家庭就是把握幸福。丛书中每本书所阐述的角度不同，但亲切、实用的风格依然。

我们希望为那些深受家庭问题困扰的人带来一些启发，一些新的思路与生活方式—现实也许不会因此而改变，但我们的心中却盛开了一朵希望的花朵。难道不是吗?

孙延凤2004年10月

作者序

恋爱、结婚，然后生儿育女，人类就是这样地延续下去。

在这漫长的演化过程中，人类的身体和大脑不断地进化，抛离了所有的生物，而成为最有智慧的一种。但同时，人类在恋爱和结婚的问题上是否已经发展出足够的智慧呢?看看今天的中外社会，看看你身边的亲朋好友，有多少对情侣或夫妻，是真正快乐满足地度过每一天的?爱情是什么?爱情是使人牵肠挂肚、难以割舍，但见面时又只有抱怨、争吵的魔法，还是开始时甜甜蜜蜜，渐渐变成愁愁怨怨的负担?婚姻又是什么?是一男一女一起生活的状态，抑或是凭一张纸(婚姻证书)证明两个人之间有一份法律关系?

若两者都不是，那么婚姻到底是什么?你所希望的婚姻又是什么?普天之下，多少对夫妻在一起生活，也拥有婚姻证书，却每天都在痛苦、失望中度过?无论这些人怎样地责怪自己、对方、其他人，甚至整个世界，都于事无补，都不能换来更满足更开心的婚姻生活。有人说过，婚姻是爱情的坟墓。老实说，这话不无道理。假如结婚的两个人都不懂得该怎样做，以为一张婚姻证书，或者同床共枕，就自然地拥有美满的、相亲相爱的关系，那么他们的婚姻就是最好的证明—充满抱怨、失望。你也许还不知道，当今中国的离婚个案正以每年增加200万宗的数字上升!也许问1000个人就会有1000个“爱情和婚姻是什么”的答案，但对于“如何使爱情和婚姻获得幸福?”的问题，也许答案只能有一个，那就是双方首先要有健康的心理。

一个人的心理健康与否，决定了他本人能否有成功快乐的人生，也决定他对社会和国家有没有贡献。科学技术的不断进步，使人类的物

质生活越来越丰盛，在所有的事物上，都有很多的选择。这些选择使人们产生大量的心理压力，如“我该怎样选择”等等。这样使得人们越来越不注意自己内心的感觉和真正需要，越来越不注意自己与别人的关系状况，以及别人的感受，因而人与人之间越来越疏远。结果是:今天的父母没有能力帮助他们的孩子在成长过程中达到生理与心理的同步成长。就是说，一个生理年龄是20岁的孩子，可能心理年龄只有12岁。

法定结婚年龄到了，生理能力也具备了，身体内的生理时钟推动着这个孩子去追求异性，终而结婚生孩子。然而一个心理年龄只有十二三岁的孩子即使做了父母又怎么能教出心理健康的后代呢!所以，不少人虽然成年，或者事业有成，或者已经生儿育女，但是内心却还未成熟，还没有足够良好的健康的心理!培养出健康的心理，是十分重要的。那么一个人的健康心理最佳培育期是什么时间?当然是成年之前了。帮助一个孩子在成年之前培养出健康的心理，该是谁的责任?一个孩子的成长过程，被三个“人圈”围绕着。第一个“人圈”也是他最亲密的就是家庭。如果说帮助一个孩子在成年之前培养出足够健康的心理，是父母的责任，那么请问:今天的父母，在哪里可以学到这样的道理和技巧呢?第二个“人圈”是学校。如果说帮助一个孩子在成年之前培养出健康的心理，是学校的责任，那么请问:今天的学校里，每一节课、每位老师应该怎样教导他们?第三个“人圈”是社会。如果说帮助一个孩子在成年之前培养出健康的心理，是社会的责任，也就是政府的责任了，那么请问:政府的哪个部门、什么官员、有些什么政策行动，是提供给这些孩子的?全部的答案都是没有!

我写的第一本书是《全面技巧》。我之所以写这本书，就是因为我看到并感到这个问题关系重大，而且又如此被忽略。

然后，很快地，我发现几乎所有的问题都不是孩子本身的问题，而是家长的问题。

记得一次在国内某学校举办的亲子讲座上，一个父亲发言说:“养孩子是我的责任，教孩子是老师的责任。老师教得不好，所以孩子不好。”今天的情况就是这样:三个“人圈”都忽略了这件事，但是所有的矛头都指向学校里的老师。我回答这个父亲说:“就算你说的是对的，老师们不好，所以你的孩子成长后心态不好、行为不好，对你二老很不孝。当你年老时，还要受孩子的打骂或冷漠对待。那个时候，你可以不断地咒骂那些老师，但你还不是一样地痛苦失望?如果老师不好，下一年转学校便可以全部改变。

孩子是你的，是一生都是无法改变的事实，你这么轻易地把对孩子的教育权交给一个一年半载便可以改变的人，不是很笨吗?”你认为一个有这样想法的父亲，他的婚姻会快乐吗?你认为他的思想是一个充分成长的人所该有的吗?所以，我认识到我非常有必要写这本书，帮助那些思想未曾充分成长的男女在恋爱和婚姻里都能够更成熟、成功地处理事情，以致当他们成为父母时，能够帮助孩子在成长过程中更有效地培养出足够健康的心理。我希望这本书能够帮助人们懂得为自己做点事，在感情生活上获得更大的成功和快乐。

这本书中介绍了一些真实有效的概念和技巧，旨在帮助和指导人们能够实实在在并主动地为自己、为自己的感情生活、更为自己在乎的人做得更好。

李中莹

2004年9月

在婚姻与家庭中成长

2001年春天，我正面临生活诸种考验，那时的焦虑和艰难已快拖垮了我，当我遇到了李中莹老师时，像个溺水的人抓住了一株救命稻草，求生的本能让我放下面子，放下将压力袒露于众的担忧，那一次的NLP简快疗法工作坊，还有为我而做的家庭系统排列让我人生从此有了转机。

从此，我的眼前豁然间像开了一扇门，门里面是开放的心态与现实积极的人生境界，还有对祖先力量与自然法则的真正遵从。三赢状态成了我们做人行事的准则，李老师给我的是突破性的咨询理念，是自我澄清后的敏锐的感觉和独特的视角，我感觉得到自己的升华与成长，我感觉到自己的人生的改变。我就像破笋的竹，脱下了一层旧衣，达到了一个新的高度—提高的不仅是咨询与辅导的技艺，更主要的是我对生活的理解及对自我的突破，对生命的爱与力量的传承。我变得谦恭，变得平和，同时更加自信而有力。

因为做学校的心理辅导老师，我有很多机会去与不同年龄的孩子沟通，去做学生的心理咨询与辅导。但是每每深入进去，我都会感到受困孩子背后父母的影响，当我接触了孩子父母，又会感觉到这父母受困于婚姻，受困于自己的原生家庭，感觉到他们的失望、无奈和痛苦的挣扎，为此，我常感无力相助。当我为成长中的少年们做青春期教育时，感觉得到每个孩子对未来爱情的憧憬，对婚姻与重塑人生的期待，但这憧憬与期待又显得多么稚嫩与感性。

我们曾经憧憬爱情，我们身在婚姻，我们扮演着夫妻和父母的角色，延续着生命，传承着爱，一切凭的是自己的感觉，没有人指导我们，没有人为这人生大事给我们指点。一切似乎水到渠成，一切似乎无师自通，而这背后有多少亲情的伤害，有多少人间的悲欢离合?

我们的孩子在憧憬爱情，也将走进婚姻，也将扮演夫妻和父母的角色，延续生命，传承爱。

一代代人就这样成长着，从少年到青年，从孩子到夫妻到父母;一代代人就这样苦恼着，从憧憬爱情到经营婚姻，再到去做称职或不称职的父母，去影响着自己的儿女和后代。

我一直在思考:要怎样帮助在婚姻与家庭中挣扎着的人们?要如何教导这正在走向明天的孩子与学生?这帮助应是具体的指导，这教导不应是简单的说教，成年人需要这一课，孩子们更需要这一课。确切地说成年人要在完成自己的成长后，才能指导孩子，给孩子人生重要的关爱，使所有的人共享成功快乐的人生。

感谢李老师又把他的思考通过这本书带给我们，还是他一贯的风格:简约、实用，可操作性强。关于婚姻与家庭的核心概念与技巧，夫妻怎样完成自己的成长然后维持恩爱和谐，婚姻关系的诸种问题，婚姻破裂时的应对，关于家庭内的情绪与压力的管理等内容都是易读，易懂的。

这是一本可以指导我们追求成功快乐人生的教科书;

也是一本可以指导学生和孩子们成长的成长手册;

同样还是一本解决婚姻与家庭问题的工具书。

有幸先睹本书，并向各位读者朋友分享读书与学习的快乐，很多感受，不吐不快，匆匆写来，以传我意。

吴文君 心理讲师

江苏省心理学会发展心理专业委员会副主任

苏州市中小学心理辅导学会常务理事

2004年10月

《爱上双人舞》—解读“心中的痛”

李中莹先生的这本书，对许多中国人来说是一个福音。

在我所认识的朋友中，家庭关系是一个不可以问也不可以说的“心中的痛”。在工作和社交中，中国人把大部分的才一能用在处理人际关系上，并非出于爱好，而是出于生存的需要。然而，面对婚姻和恋爱关系，许多人完全束手无策。就算愿意花费心思去学习，却又找不出一套现成的教材。

当我拿到先生的书稿，尚未读完，就已意识到我们终于有了

这样一本书了。我向每一位朋友推荐—这是一本值得一读的书。对于有心营造美满家庭的人来说，这是一本需要经常去重读的书—每读一次，相信你都会有更深的心得。

这是一本新颖独到的书。先生多年来潜心研究中国人如何依靠自己的能力去获得一份成功快乐的人生。生活在当今中国社会之中的中国人，或许比西方人，甚至其他的亚洲人承担更多的精神重负，面临更多的生活困扰。在这本书里，先生毫无保留地把他的研究成果和心得奉献给读者。我欣喜地看到，较之两年前我师从先生学习NLP的时候，他又发展出许多针对现代中国家庭的新的理论和技巧。

很多讲述人际关系的书籍，也告诉我们诸种方法和技巧。然而，到实际中却很难用出来。原因往往在于情绪的干扰。我常常听到这样的说法:“道理我都知道，只是到时候火气一上来，哪有心思去用那些技巧!”情绪无时不在，无处不在，但没有一家机构、也很少有这样的书教我们如何正视自己的情绪，更没有这样的渠道可供我们去学习如何与情绪和谐相处。李中莹先生本人是情绪管理专家，从多年的研究和实践中提炼出了众多实用而有效的技巧。在这本书里，有大量的篇幅讲授这方面的内容。这也是本书的独到之处。

这是一本充满了智慧和洞察力的书。中间的很多道理，都是每天困惑着我们，却又无法表达出来，从而也无从解决的问题。读先生这本书，常常有恍然大悟的感觉。

这同时是一本操作性很强的书。市面上的不多的几本关于婚恋的书，往往洋洋千言，却难以落到实处，解决我们日常生活之中的燃眉之急。难得的是，这本书里，每一个观点和建议，都是先生在他的教

学和个案辅导中反复实践，证明有效的。这符合先生向来坚持的原则:说出来的，必须是人人都做得出来的。

这还是一本可读性很强的书。通篇没有高深莫测的专业术语，没有空洞无物的伦理说教。有的只是朋友之间炉边谈心般的亲切和平实。娓娓道来，厚积薄发，深入浅出。其中的思路非常清晰、流畅。书中有不少经过提炼的思想，如婚姻的/又种常见问题，三大致命缺点和五大致命伤，很便于读者记忆。

一如李老师的风格，这本书在编排的时候，清新的字体加上一些插图，使本书令人赏心悦目。

赵晨阳

2004年11月

《爱上双人舞》读后感

在李中莹老师关于人生成功快乐的学问培训中，我是受益者。从他创设的充满人文关怀和重在体验获得的课堂上，我提升着心灵的境界，增长着经营婚姻、家庭关系的能力。我们的家日益成为漂泊一天的船只归来时的温馨安全的港湾，还成为船员重新得力再次扬帆出海的加油站。

拜读老师的新著《爱上双人舞》，犹如又一次走进那时而让人深思、时而使人茅塞顿开;时而令人会心一笑、时而教人感动流泪的课堂。又一次于老师的轻松平易的诉说中分享着关于人生的智慧、关于

幸福的真谛。

有位机智幽默的作家说到:“保持婚姻美满就像跑一场漫长的马拉松—当终于到达终点时，你已疲惫得不想庆祝了。”又调侃道:“婚姻不能真正消灭孤独，但它并非没有用处一它可以用烦恼来代替孤独。”今天变迁社会中的恋爱婚姻关系，的确已是问题多多，危机重重。《爱上双人舞》一书便成为“及时雨”。

一如李老师以往著书的风格，本书的轻松有趣、贴近生活、易学好用特色依然明显。此外，书中学问新的超越也令人耳目一新。首先，资讯信息的新使本书体现鲜明的时代性;其次，新近发生的有关恋爱婚姻的正、反实例的剖析，令本书具备更强的说服力;再有，书中提出的众多实用技巧，基于建构主义理论、情绪智力理论、以现象学为哲学背景的家庭系统排列理论等的支持，使本书展示着实践和理论的崭新的融合，其内容的丰富使读者的观念得到全方位的冲击。

感谢这部凝聚李老师人生的丰富经验和智慧力量的著作，它为我们在漫长人生路上寻求真爱、迎接幸福指明了方向。

王松花

广东教育学院教育系心理学副教授

2004年11月

第一部分 恋爱婚姻关系中的相关概念与技巧

你对“恋爱婚姻”这个问题认识多少?

首先，看看你对这个题目已经认识多少。请写下你对下列问题的答案:

(l)什么是“爱情?

(2)如果你深爱着某一个人，请问“爱这个人”给你怎样对待他/她的权利?

(3)以下的称呼哪一个符合你的恋爱婚姻对象:“男朋友”、“女朋友”、“丈夫”、“妻子”? 请把适合的称呼写这里“”然后回答下面的问题：“_”代表了什么?

(4)为什么结婚比不结婚好?(若是在恋爱阶段，问题改为“为什么有这段恋爱比没有这段恋爱好?”

请用点时间思考一下上面四个问题，然后再继续看下去。

“爱”与“拥有”

“爱”只给你为某人做一些事的动力，并没有给你控制那个人的权力。你想对某人好，或为某人做一些事，不会使你拥有那个人，因为

没有一个人可以“拥有”另一个人。

“因为我爱一个人，所以对方应该爱我。”这句话，是不符合逻辑的，因为两者之间并不存在直接的因果关系。试想想若有10个人对你这样说，你愿意爱他们吗?而且你做得到吗?

一个人不能控制另一个人，也不能改变另一个人。每个人可以改变的只有他自己。在某些情况下，这份改变也许能诱使对方做出改变。当对方与你的看法一致，并做出一些符合你意愿的事情时，你很容易产生对方已受到自己的控制的错觉。正如，你开车行驶在路上，跟在你后面的车并不是受到你的控制而跟着你，他们只不过是碰巧也需要走这条路而已。

因为你爱他，也许你就以为有权利去要求他的思想和行为必须遵从你的意愿。这个态度，便是把爱当做一个控制别人的工具了。本来很崇高的一份感情，便沦落成一条绳子——让别人受制于你的廉价工具。于是，当初期使人迷乱的激情过后，对方便想逃离这份控制——那并不是不再爱你，对方只不过是不要那种受制的感觉而已。

“爱一个人”并不给你以下权利:

(1)要求他/她也爱你;

(2)控制他/她的思想行为;

(3)要求他/她照顾你的人生快乐。

爱一个人，只给你想为他/她做一些事的权利。而就算这样，也是由他/她决定是否接受，你不能要求更多。

九成以上的婚恋问题就是源于以上三项错误的要求。

有些人说:在爱情里面是没有自由的。这种说法便是错误地以为爱一个人便有那三项权利。当你很喜欢做某些事，长时间沉醉在里面，你不会想到是否失去了自由。有这个想法的人，必然是想跑却跑不了，才感叹失去了自由。明白了这一点，把注意力放在能促使对方做出改变的工作上，自己先因此而改变，两人的关系便能提升。

当一个人错误地认定对方已经让自己“拥有”了(例如:“他是属于我的”、“她是我的”)，他就会很自然地以为自己的地位比对方高、有权控制对方、可以向对方提出诸多要求。这份压力使对方产生窒息感，对方的内心深处会产生反抗的动力，每当气愤时便有抗拒的语言和态度。一个认为应该有那三项权利的人，还会使对方的内心产生一份无力感，而这份无力感会使他错误地以为需要增添控制对方的力量。这样发展下去，使得两人的关系越来越紧张。

内心的照片

有一些人，老是在抱怨对方怎样不好;还有一些人，总是在心里感受到对方好的地方。这两种截然不同的态度，背后的意义是什么呢?

老是在抱怨对方不好的人，爱的是自己内心的一幅照片，而不是眼前的那个真实的人。我们在成长的过程中，总会听到很多“理想对象应该是怎样”的概念，这包括外貌、语言、行为、态度、对事物的反应、

心态、个性、兴趣、习惯，以及对人生的期望等。积累下来，我们在心里便有了一幅照片:男的心里是“白雪公主”的照片、女的心里是“白马王子”的照片。总而言之，就是要够完美。(这份“完美”，往往是现实中不会有的，就算有，也不一定会有助于建立成功快乐的家庭及人生。例如，“我什么时候不开心，他都会马上放下手上的事，过来安慰我”，或者“她总是那么柔顺地在我身旁跟随着我，什么都听我的”。所有这些都只不过是不切实际的幻想。)然后，无论男女都凭着内心的照片到处寻找，终于找到一个很像内心照片里的样子的，把心交给他/她，终于结婚。千辛万苦，找到一个符合照片的对象，便以为以后会有幸福的生活了。可是很快地，他/她便发现，本来看到的、对方也答应了的好处未出现，而本来没有注意的缺点却显露出来。他/她便开始抱怨对方，老是在要求对方改变。在恋爱的阶段里，双方都会尽力地讨好对方、迎合对方的意愿，使对方更易产生错觉。

内心照片是不会改变的，只是时间长了颜色会褪去一些，或发黄了。可是人总是在不断地改变，每分钟都会有不同，与那照片比较，变化越来越多、差距越来越大，怨言也就越来越多。

另外一种人，总是在心里感受对方好的地方，或者开始的时候也是抱着那幅照片去找。可是当感情开始发展后，他们把注意力从照片移到对方的身上。他们开始注意对方那些已经拥有而自己以前没有注意、让自己感觉满意的地方，他们还会从对方身上发现一些对方拥有的、比照片更好的、对白己更有意义的东西。这样，他们把对照片的重视，漫漫地转移到对方的身上。

如果抱有这种心态，那么即使是包办的婚姻，也可以培育出恩爱的感情来;反之，就是些青梅竹马的婚姻也会走向失败。老是抱着那幅照

片找伴侣，容易与现实脱节，结果是一次又一次的失望，每次之后心中的热情越来越少，也许会孤独地度过晚年生活，或者无力地生活在一份失望的婚姻里。

所以，内心的照片也许可以用做开始找对象时的标准，但是，要懂得把它放下，特别是当已经遇上一个让自己满意及感觉很好的人时。这个时候，也许应该把照片放在一旁，只凭那个人本身的条件(而不是符合照片多少)冷静认真地思考一下:那些条件，是否能够在漫长的岁月里和自己配合，共同创造成功快乐的人生。

换一个角度来看内心的照片，里面的人就算是一个完美的对象，问问自己:自己不够完美，有什么资格要求一个完美的对象?还有，完美的对象，往往是“好看不好吃”。广东有一句很贴切的话:“相见欢、同住难”。这是很真实的描述。跟一个完美的人在一起，很快地，不是你感到配不上他/她，便是他/她对你不耐烦了。

婚姻的五大致命伤

婚姻里可以出现很多问题，经常被人注意的有:经济问题引起的摩擦，其中一方的小孩子脾气导致的任性妄为，不安全感造成对对方的猜疑等。为什么会出现这些问题，原因都可以归咎于个人的心理问题，而且多数是因为孩童时期没有充分地成长。所有这些“原因”，并不能夺去一个人更好地活下去的权利和能力，因此也不一定是感情关系的致命伤。这些心理问题，都可以通过学习NLP技巧而得以消除。

或者可以去找懂得这些学问与技巧的心理辅导师，一定会有帮助。如果明白自己的问题，做一些事去改善情况，也可以解决问题，只是

会费劲一些。看了这本书，按里面的指示去做，并找伴侣好好地坐下来谈谈，也会有帮助。

婚姻的致命伤有五个，如果这五个问题不存在，差不多所有其他问题都很容易解决。婚姻既然是两个人的事，就需要两个人共同投入。若其中一人有这些致命伤，另一个人就要提醒他。但是，若这个人把坚持这些致命伤看得比维持两个人关系更重要，另一个人是没有办法的，而这份关系便出现死亡的危险了。

婚姻的五个致命伤是:

1. 坚持“我是对的”

2. “托付心态”

3. 不愿意讨论自己与对方的内心感觉

4. 维持“苹果皮”式的和谐

5. 不知如何处理冲突

以下逐一详细解释。

1.坚持“我是对的”

一位女士来找我，她与丈夫的关系十分恶劣:两人之间已经没有什么交谈，太太一开口说话，丈夫不是关上房门便是外出。细问之下，发

现原来太太不满丈夫一些小事，老是找机会对丈夫抱怨批评。我问她为何不停止抱怨批评，而改变一下谈话内容和态度?那位女士说:“我说的都是对的啊!”

我尝试用其他的方式引导她做出改变，她都是坚持“我是对的”。最后，我对她说:“太太，在‘我是对的’和‘有效果’之间，你必须做一个选择，你只能拥有其中一个。”

把你认为的对错，与你的婚姻关系相比较，看看哪个更重要。这是只有你才能决定的事，别人无法批评或左右。在每一件事上都坚持“我是对的”的人，婚姻关系不会良好，而且只适宜独居，因为婚姻是两个人生活在一起，而世界上没有两个人对凡事都能有一致的看法。一个人如果没有准备放弃一些自己的看法，和准备接受一些与自己不同的看法，是无法成功地与任何人共同生活的。也许在结婚前和新婚时愿意做出迁就，但是这份迁就在婚后不能维持很久，很快地不是消失了(开始吵架)便是迁就背后隐藏了一些欺骗行为。

对有这一致命伤的朋友，我的建议是:除了两三点绝对不能放松的要求外(这些应是不惜离婚也要坚持的东西)，在所有其他的事上马上降低你的标准。就算对方的做法不是最好，只能符合最低的标准便接受。这是给对方空间和爱的表现。尤其是当配偶在他人面前的表现不符合你的理想的时候，你应给他/她支持而不是做第一个批评的人。

“我是对的”不是对婚姻关系最具有杀伤力的心理模式，但却是打开其他婚姻致命伤之门的锁链钥匙。这一关过不了，是看不到其他的问题的。

2.托付心态

对婚姻关系最具杀伤力的心理模式，我认为就是“托付心态”。“托付”就是把照顾自己的责任，交给另一个人，这是注定会有悲惨结果的心态。

封建社会对女人的要求是“三从四德”。“三从”是:在家从父，出嫁从夫，老来从子。这样的女人不是很可悲吗?一生就是“从”来“从”去，像不像把自己当做是一件外衣抛向衣架，挂在那里?今天的女士，对自己的人生有更积极的看法，不能接受这样的命运。事实上，男女的能力一样的强，硬把女人放在男人之下，既不公平，亦是社会与国家的损失。看看今天社会上多少成功的女士，便是证明。

虽然今天的社会再不要求女人“三从四德”，但是一般人对爱情和婚姻的看法，仍普遍存在类似的态度。在电影、电视剧、小说、歌曲里，充满“我整个人属于你”、“我会给你一生的幸福”之类的言语。我们常会听到父母对未来女婿说:“我把女儿交给你啦!”;妈妈对朋友说:“我的女儿找到一个好归宿”……

其实托付心态，在男人中亦很常见。很多人进入了一家企业做事，便期望那家企业照顾他一生，无论有什么事情发生，都是企业的不对、都要对企业抱怨，就像孩子吵闹时的抱怨一样。他们亦会把自己托付给一门手艺、一个行业、一种社会制度、一届政府;每当有问题出现，都是它们的不对，而自己则是无能为力。

在这类男人的心里，他们认为女人把自己托付给男人是天经地义的，所以会义不容辞地负起这个责任。表面看这样很好，但是事实上

因为他们承诺了无法做到的事情，他们会感到很辛苦，很无力，这样对婚姻没有好处。

一个人真的可以给予另一个人一生的幸福或者快乐吗?世界上有多少人能够做到自己的人生有足够的幸福快乐?连自己的都做不到，如何能给予别人“一生的幸福”?就像你正在吃牛肉面，旁边的人也想吃牛肉面，你或许乐意与他/她分享。如果他/她想吃海鲜，而你正在吃饼干，你如何能够满足他/她?

“托付心态”最大的杀伤力不是在男性身上呈现，而是在女性身上造成的创伤。双方都有很大的无力感，而女方的更大。“你的责任是给我幸福快乐，我的责任是等你给我这些。现在你总是不能做到，除了抱怨，我是完全无能为力的。我不断地抱怨，你感到窒息和无力，我也因为事情无法改善而更感到无力。”.女性往往因此而完全停顿下来，再没有成长提升。当有一天她忽然醒悟过来，明白事情的严重时，双方的差距已经太大了!

正确的心态是:我有足够的能力照顾自己的人生，你也有足够的能力照顾自己的人生，而两人在一起的时候，更能增添额外的火花，产生一些独自一人不能获得的成功快乐。这样的关系，才是1＋1= 2，3, 4，甚至5。有托付心态的婚姻只是1＋1=1.1，两个人都感到吃力，两人的力量不足，何来成功快乐?

3.不愿意讨论自己与对方的内心感觉

人类对情绪的认识和研究少得可怜，很多人都沦为自己情绪的奴隶:情绪来了便完全拿它没有办法，受它的控制，往往做出

让人后悔的事。在婚姻生活中，一个人的情绪常常导致争吵或者关系疏离，更危险的是一些夫妻之间有“不要带情绪回家”的协议。奇怪的是，人们对自己的情绪无能为力，无法挥之则去，但是却要求对方“不要带情绪回家”。

我们是在理性的世界中成长的。成长过程中身边的成人不停地告诫我们“这样不对”、“那不应该”、“如此更好”、“记得按这几个步骤去做”之类的话。我们年幼时偶有家长不愿见到的情绪出现，家长便会责骂我们:“不准哭”、“不可以发脾气”。家长只是不允许这样的事情出现，但从来都没有教我们怎样去做会有效地驱走这些情绪(他们自己也不懂)。这些所谓“负面情绪”重复出现，不被接受，我们又没有办法有效地处理它们，于是，我们对它们有厌恶排斥的心态，渐渐学会不理会自己内心的感觉，而只凭家长的点头或摇头示意行事。从那时起，我们便与自已的内心感觉分离了，成为自己情绪的奴隶。

我们希望对方可以把情绪放下来才回家，自己也这样承诺，其实这不可能做到。但是为了遵守自己的承诺，便会先找到一个地方疏导、宣泄自己的情绪，待平静后才回家。如果这个地方碰巧有一个善解人意的异性，一些本来可以避免的感情关系便会发展出来。这可不是危言耸听，多少有婚外情的人说起问题的开始就是家中的配偶不了解自己。

试想一想:如果准备甘苦与共、白头到老的人都不可以与你分享或分担你的情绪感受，这个世界里还有谁可以呢?

为了保证真的是两人并肩面对世界，为了杜绝发展出其他感情关系

的可能，应该对配偶说:“请你把情绪带回家吧!”

当自己有情绪时，亦应对配偶坦白说出。很多人愚蠢地以为不把情绪说出来是不使配偶担心。事实上，不说出来使配偶更担心，并且给对方一个信息:我们还不能甘苦与共、白头到老。这对婚姻当然有很大的伤害。对方若是很关心你，他/她会感觉到你的情绪，但是你不愿意说出来，对方便只能够干着急。这样，本来两人可以相互扶持、共同度过的一段经历，却变成见面时强颜欢笑，背后暗自担心。

把情绪说出来与把情绪发泄在对方身上是两回事。一个人有情绪，同时自知有情绪，能够与别人讨论自己的情绪状况，是思想成熟的表现。

本书的第七部分提供了很多处理情绪的技巧，帮助读者消除各种事情所引起的情绪，避免了两人的感情关系受到不良的影响。其实这样的情绪处理技巧有很多，有兴趣的朋友可以阅读我的著作《情绪舒导学》(内地版《NLP简快心理疗法》世界图书出版公司，2003)，也可以报读我讲授的“NLP及格执行师文凭课程”或者“NLP简快心理疗法学习班”。

4.维持“苹果皮”式的和谐

20世纪90年代的初期，我在广东惠州工作，那个时候内地水果市场刚开放，进口的水果卖得很贵。有一天，我很想吃美国的红苹果，在一家店里看到一些又大又红，果皮光亮的红苹果，便忍痛买了一个。把苹果切开，发现里面已经完全变成了黑色。原来外面还是好好的，里面其实已经腐烂啦!

中国人很重视家庭关系的和谐，亦重视谦让。结果是:我们不懂得如何面对冲突，有问题出现时我们只会忍让，不断地忍让，直到生活无法再进行下去，关系破裂为止。这样的不惜任何代价，只求息事宁人的谦让所做出的和谐，我称之为“苹果皮式的和谐”。

“家和万事兴”、“忍一句风平浪静”等的话，每个中国人都可能听到过，我们的确是追求和谐的民族。但是，在不惜代价地维持和谐环境中长大的人，会错误地以为无论什么情况，不忍让总是不应该的，会不顾一切地维持一份表面的和谐。

这样的和谐，其实是确保关系最终破裂的方法。因为这样的忍让造成心中的一份不满，君不见那些中年感情破裂而要离婚的男女，不都是说“我忍了你几十年”吗?维持“苹果皮式的和谐”只会没事变有事、小事变大事，如果两个人都不改变，感情破裂是唯一可能的方向。

夫妻之间应该建立一种就矛盾冲突进行讨论的机制。这里说的是平心静气的讨论，双方都给对方同等地位、相同的权利。现实生活中的夫妻，往往是用吵架去做这件事，很快地，焦点已经不是本来要讨论的事情，而是“对方的态度如何不对”了。

两人在心平气和、情深意浓的时候，便应该约好一个双方可以讨论矛盾问题的机制。这个机制应该能够让两个人平静地说出自己不能接受对方怎样的语言行为，并且商定如何解决。在一个平等、互相尊重、给对方足够空间的基础上讨论这些问题，正是思想成熟的表现。经常把对方的需要放在心里，经常进行这样的谈话，便能防止让小问题成为两人翻脸的导火线。为了两人长远的关系，这种讨论是省不得

的。

5.不知如何处理冲突

我们自小被教导谦逊忍让，却没学过如何去处理冲突。长大后遇到冲突，不是不断地忍让，便是用情绪发泄。不断地忍让不会解决问题，而往往只是延迟破裂;情绪发泄亦只会造成更多的问题，包括把关系更快推向破裂。之所以会出现这样的情况，就是因为我们不懂如何有效地处理冲突。

所谓有效地处理冲突，并不是指使冲突一定如你所愿解决(因为你不能控制另一个人)，而是指能够清楚地表达自己、了解对方的看法、认识所有的选择，而且过程是平静和理智的。当情绪控制一个人的时候，他/她的理性思维部分是不能充分发挥作用的，他/她无法看出其他可能和解决问题的方法。

很多夫妻吵架之后就是一段冷战:互不理睬，不愿主动向对方开口说话，就算说了，也是用一种冷冰冰的语气，懒得多说。这样的夫妻，显而易见是没有建立一个处理矛盾冲突的机制，也没有解决这种间题的办法。两个人的关系，发展到这个程度是很危险的:因为唯一的发展方向是更疏远，最终决裂。

有些夫妻，也许其中一方有这样的性格:情绪冷却后便想到修补受了伤害的关系，于是用一种“失忆症”的态度，就好像冲突从来没有发生过，主动与对方说话，或者做一点讨好对方的事，一场风波便成过去。有些夫妇，可能两个人都愿意这样做，在结婚后的一段时间，尚且能够维持一个这样的冲突解决机制: 看谁先软化下来，先向对方说

话，过去的就让它过去好了。

但是，时间久了，有一方便开始觉得不公平:“为何老是我低头?为什么他/她不能迁就我一次?”有了不甘心的感觉，慢慢地也走上了疏远之路。

有人说夫妻吵架是不可避免的，吵完便算过去了:“粉笔字，抹去了可以再写。”这是不正确的。夫妻之间的吵架，可没有抹去粉笔字那么简单。表面看似抹去了，心底里却还有痕迹。如果积累得太多的话，就会爆发出来，像“我已经忍了你二十年”之类的分手话便是证明。

在夫妻中，也有很多人，用一种类似“原谅”的态度去处理吵架。他们不能接受对方的某些事和某些话，但是又表现得很大方的样子，以“原谅对方”的方式去结束一次吵架。其实，这样的态度可能对两人的感情关系有更大的伤害，因为“原谅”是把自己放在比对方优越的位置，这会产生更大的问题。同时，把自己放在这个位置，便是把事情的控制权完全放在自已的手里，使对方完全无能为力:我“原谅”你，事情便解决;如果我不“原谅”你，事情便不会解决。这往往把两人关系搞得更加紧张，吵架这件事情本身并不严重，严重的是一方失去了申诉、辩论和决判的权利。两人的关系本是平等的，现在有了高低。这跟把这份关系判了死刑差不多。

在两人之间培养出平心静气、对等讨论不同意见的沟通方式之前，需要先建立一个缓和紧张局势、避免关系走向疏远的机制。这时，一对夫妻需要的是一个技巧:“太空时间”。

“太空时间”

今天世界上已经有载人去太空旅游的计划。大家都知道:把500克的重量推到太空，需要很多的燃料，所以，如果你参加太空旅游，就要准备把绝人部分的东西留在地球上，两手空空地登上宇宙飞船。

“太空时间”是夫妻两人共同度过的一段很特别的时间。在这段时间里，双方要把所有不愉快的记忆或者情绪抛开，就像坐宇宙飞船去了太空，把所有的不愉快都留在地球上。双方都可以完全放下使两人关系紧张的话题，说出一些真实感受及对两人关系有帮助的话，并且毫无保留地献出关怀、支持和爱给对方。目的是不让一些负面的情绪或态度形成隔膜，使两人关系出现疏远，沟通中断，让对方感到无助。

“太空时间”需要两人提前约定好，这样在有需要时才能够运用。两人在心情好的时候坐下来，把“太空时间”的规则和实施的程序谈清楚。像买保险一样，在需要时才去建立便会太迟了。这是一个能够预防关系恶化，甚至挽救濒临破裂关系的技巧，所以值得每一对夫妻把它建立起来。

一般情况，每次的“太空时间”应不少于1小时，最理想的是1－2小时。在“太空时间”里，双方决不争论或互相抱怨、不提起未解决的事、不算旧账、不谈判、不逼对方、不发泄情绪在对方身上，更不得运用手段，例如拖延、欺骗等。选择的话题应该是两人一起做过的开心的事、心中的一些梦想、一些老朋友的情况等。至于环境，最理想的是宁静、舒适、不受打扰的咖啡店，或者郊区景点的茶馆。选择环境的要点是远离吵架争执的环境。

当两人吵嘴了，冷战了一段时间后，其中一方想到修补工作，他/她

便向对方要求来一次“太空时间”。这个要求可以口头也可以用书写的方式表达。如果一次的“太空时间”已经使两人关系恢复和好，两人可以另选时间讨论引起冲突的事情。记住:必须另选时间，以避免两人对“太空时间”的正面感觉受到污染。如果一次“太空时间”未能达到效果，两人可以在结束之前约定第二次“太空时间”的日期。

“太空时间”的运作中，有两点是很重要的:

(1)一方提出需要“太空时间”时，另一方不得拒绝，而只考虑尽早安排出来时间去实行。“太空时间”应被视为两人关系的急救箱，是一方感到两人关系出现危机的紧急处理机制。若一方拒绝对方“太空时间”的要求，他/她给对方的信息是:“我已经不在乎我俩的关系了，就算这份关系破裂我也不在乎。”

(2)双方需约定一个手势作为信号。在“太空时间”里，如果一方忘记遵守规则而开始说抱怨、批评、发泄的话，另一方便发出这个信号。当一方看到这个信号，便需马上改变话题和行为。若另一发出了三次这个信号，另一方乃不改变，对方就有权中断“太空时间”而离开。

共同信念、共同价值

一个人活在世上，对出现在眼前的人、事、物持有什么态度，取决于他内心的一套信念、价值观和规则。信念是“这个世界是怎样的一回事”、“事情该怎样”，即是一个人头脑里的世界运行法则。

价值是一件事情能给一个人的“好处”。例如事情里什么最重要、能给这个人些什么等问题的答案，就是那件事情对这个人的价值。不同

事情的价值的排列，形成了一个人的价值观，价值观是推动这个人去做或不做任何事的因素。规则是这个人头脑里认为该怎么样做才能取得价值、实现信念的想法。例如“人人都应该不断提升自己的学问”是信念，“多点学问会得到人们的尊敬，找工作更容易”是价值，“所以，我该每周看一本书”是规则。

信念、价值观和规则统称为“信念系统”。信念系统是一个人在成长过程中，每次的人生经验所发展和积累出来的。因为没有两个人的成长经历会完全一样，所以每个人的信念系统都不一样。正确的人生态度是明白自己的信念系统只对自己有效，因此也就不应把它强加于他人身上。给别人留有空间也就是尊重别人的信念系统的表现。

两个人的信念系统不一样并不会使两人不能相处。事实上，世界上这么多人相处得很好，便是证明。任何两个人在一起，他俩的信念系统必有一致，即重叠的地方。就是这个重叠的部分让两人之间和谐、融洽。这

重叠的部分，就是“共同信念、共同价值”。两个人对事情的看法(应该怎样)一致，就是共同信念;而两个人追求的价值(对事情里什么重要，想因此得到些什么)却无须一致，对方追求这些价值，自己可以接受，便是共同价值。每个人每天里新的生活经验，使他的信念系统不断地在改变。两个人生活在一起，遇到一件事情，两人的反应不一样，正是证明了两人的信念系统不是一样的。

每个人的信念系统并非一成不变，因此，共同信念、共同价值也就随着生活的变化而增加或减少。比如，当一对男女准备结婚的时候，两人必然要有足够多的共同信念、共同价值作为基础。如果十年后两

人分居，那是因为他俩的共同信念、共同价值已经荡然无存了。如果十年后两人仍然十分恩爱，那是因为经过十年的努力，两人信念系统的重叠部分大大增加了。

现实生活中，很多人结了婚，一起生活，便以为婚姻自然会美满，不再为增加两人的共同信念和共同价值做更多的事。很快地，婚前的浪漫情意没有了，而共处时定会出现不协调，加上环境带来的新挑战，那份共同信念和共同价值会很快地减少。往往就是从这个时候开始，两人只是维持外表的和谐(苹果皮式的和谐)进而走向了失望。

美满婚姻不是天赐的，光靠爱亦不能使婚姻成功。必须两人共同努力，把共同信念和共同价值不断地扩张，同时有良好的机制处理不同的意见，每天耕耘，才能培养出美满的婚姻生活。

“我”加“你”不一定构成“我们”

婚姻使两个入共同生活。“共同”这两个字是什么意思?两个人住在同一间房子里面就是“共同”?还是指互相配合、互相支持的生活?

在一辆公共汽车里，如果你看到两个人面对面坐着，但是在自言自语，他俩构成了“我们”吗?没有。如果你看到他俩有共同的话题，都很投入地说话、聆听、分享，有共同的笑声，这才是“我们”!两个人的自言自语，只是“我”加“你”，未曾构成一个“我们”出来。

每个人的信念系统都不同。如果两人决定结婚，那说明他们的信念系统中有足够多的重叠部分，但两入都必然有一些信念、价值观和规则与对方有所不同。如果重叠的部分够大，这些不同不会使他们的婚

姻出现问题;但是若重叠的部分已经磨损了很多，这些不同往往便成为了引起不和的导火线点。

太太不吃肥肉，先生不看歌剧，并不妨碍两人培养出成功快乐的婚姻。但是，当两人因为其他事而使感情倒退的时候，太太会投诉:“嫁给你二十年，你都没有陪我去看一次歌剧!”先生会回应说:“娶了你二十年，你也没有陪我吃一次肥肉呀!

试看下页的图，“我”是A“你”是B,重叠起来形成的“我们”；接受了对方的全部时，构成了C；只接受对方与自身相同的部分，构成D。这是说，“我们”会是C与D之间的一个形状，但无论怎样的形状，“我们”必然比本来的A多了或者少了点东西。对B来说亦是一样:“我们”必然比本来的B多了或少了点东西。

这是说:若想形成“我们”，两个人都必须准备接受一些本来自己没有的东西，亦要准备放弃一些自己本来有的东西。如果没有这个准备，便是没有诚意去做一个“我们”出来。这样放弃。两人或许生活在一起，但不会有足够的和谐和共同的乐趣去建立良好和长久的婚姻关系。

爱、性、共同生活

爱、性、共同生活是三件独立分开的事，不要以为它们自然地是“三位一体”:有了其中一样，另外两样自然就会美好;也不应觉得没有了其中一样，另外的两样便不能存在。用这两种态度处理两个人的关系。只会使两人更看不清楚事情怎样才能有更好的改变，他们怎样做才会有更好的结果。

社会的标准和人们的愿望是希望这三件事绑在一起。我当然也赞成人们要努力追求三方面的满意，因为这样才是人生最美好的境界。可是，今天的社会里太多的人只想着标准答案或理想远景，而否定每天的现实生活;老是惦记着天堂该怎样，而忘却自己生活在人间，这样的人并不会有快乐的日子。所以，如何改变现状才是务实的态度。

爱往往使两人同住在一间房子里，但是，能否愉快地一起生活，几乎与他俩之间有没有爱没有必然关系，也许，只有曾经有过这种体验的人，才能体会到深爱着一个人但不能愉快地在一起生活的痛苦是多么刻骨铭心。光凭大量的爱，不能保证生活在一起可以有多少乐趣。快乐地生活在一起需要一份“爱”以外的心态，再加上一定的技巧。欠缺了这两点，爱只会驱使一个人去忍受和原谅对方在共同生活里造成的痛苦和伤害。越多的爱便导致越多的忍受，承受越多的痛苦和伤害。更可怜的是如果对方也有一份很深的爱，对方会因为看到自己的痛苦而亦会感到痛苦、内疚、无力。这样的“互馈机制”会把两个人推向深渊。心理治疗上称之为“互相依赖”(co-dependence)。二十多年前香港的一首电视剧主题曲有两句:“要共对亦难，分也不可”，正是对这份痛苦的描写。美国西部牛仔歌曲也有一首:"Not Strong Enough to Leave You, and too Weak to Let Go"

2001年我在德国学习“系统排列”时，一位大师说，系统排列的看法是:没有了性，两人的感情关系也就完了。当时我立刻

站起来表示不同意，因为我知道国内有很多个案都显示出没有了性，感情关系仍然可以维持地很好。因为伤病而失去性能力的情况不用说，中国的国情是很多恋人和夫妻都因为工作而分居两地，一年里

没有多少天可以见面。数位来自日本的学员也支持我的看法。

如果两个人有充分的爱，并且性生活满意，只是一起生活却产生很多的冲突，原因就是两人的性格使他们不愿对自己的信念系统做出改变(而只希望对方改变)。参加NLP的课程可能会帮助这样的夫妻有所突破，当然这需要两人有自愿的、投入的学习态度才能产生效果。

三方面同时很满意，是最美满的婚姻，这需要把“给予对方所需要的”看得比“得到自己所需的”更重，并且两人同时抱有这个态度。除此以外，两人还需不断地摸索、研究、讨论和做出修正，才有机会实现美满的婚姻。

爱、爱情、使人幸福的爱情

真正的“爱”是绝对的、没有条件也没有限制的。这包括夫妻之间的爱、亲子之间的爱、兄弟姐妹之间的爱、朋友之间的爱、所有人与人之间的爱，甚至人与其他生物的爱。

有条件、有限制的爱，只不过是想控制一个人，用一张印满“爱”字的纸把对方包装起来而已。“想为他好”的动机往往被用来掩饰这样的企图，其破绽就在句子里的“为”字。“想他好”与“想为他好”不同。“想他好”只是自己内心的一个意念、希望。两者的分别是后者以为自己有些能力，运用这些能力去做某些事，对方便会觉得更好。也就是凭借这些能力，说话的人硬把自己放在对方的上面，以为可以控制对方。什么才算“好”?以什么标准?为什么要用这个标准?什么时间、用什么途径才能取得这份“好”?所有这些，都以为完全可以代对方决定，因为那是“想为他好”。至于对方同不同意、想不想这样，似乎已经并不重

要。

前面说过，爱一个人，并不给你这些权利:

要对方也爱你;

要对方听从你的话;

要对方照顾你的成功快乐。

爱一个人，只给你一个权利:为对方做一些事。这个权利，当然不能换取上面的三个权利。你为对方做的事，对方接不接受，也是对方的权利，你没有权利要求什么。

以为爱一个人就拥有以上三个权利的人，便会产生“拥有他/她”的心态。一般人都明白做人要公平，故此在“拥有对方”的同时，也愿意被对方所拥有，有“我是你的”的心态了。这样的心态，其实在逻辑上是说不过去的。两个相恋的人应该是平等的，如此，又怎能一个人“拥有”另一个人呢?还有，假如爱一个人给你权利要对方听从你的话，则对方亦有这个权利。当两人意见不一致的时候，谁应该听谁的话呢?这可不只是逻辑理论的讨论，在现实生活里，恋人和夫妻间就经常因为这样的矛盾与冲突，而出现争吵的情况。

最重要的是，无论说的时候多有诚意，心中多想这样做到，实际上每个人还是凭自己内心的感觉推动自己的生活。没有两个人对所有事情的看法能完全一样，因此在很多不一致的情况下，每个人还是跟随自己内心的意愿走。所以，太太/先生的承诺，例如用“永远”、“一

生”、“每天”等词开始的承诺，你最好不要当真。我说的虽然不好听，却是真实的情况。不然的话，又怎会有这么多的婚姻出现问题?

这样说，也许会伤了很多人的心。但我说的是事情的真相，伤心之后会看到我所说的是对的，然后把态度和行为修正过来，反而会有更好的效果。在课程或讲座里，每当我问学员:“爱一个人就必然拥有上面三个权利吗?”很多人脸上的表情告诉我(尤其是女孩子)，她们知道答案是“不”，但是不愿承认，因为她们想拥有这些权利。我逼她们面对现实，再问下去:“如果你认为爱一个人，给你这些权利，现在，有五个人同时说他们爱你，那你怎么办?他们既然有权要求你也爱他，你可以同时爱五个人吗?也许五个人当中，你一个都不愿意爱呢!他们要求你听从他们的话、照顾他们的成功与快乐，无论什么事如果你使他们不开心，都来投诉你没有好好地照顾他们，你受得了吗?”

我们每个人在出生后都需要经历一个对母亲从依赖到独立的心理“断奶”期，而成功的“断奶”又有赖于出生后前几年能够从母亲那里得到充分的爱与关怀。如果孩子三岁时与母亲相处的时间不够，或关系不好，那么可能孩子直到成年都无法顺利地切断对母亲的依赖。因为，孩子对父亲和母亲都有一份很深、很特别的爱，这份爱超越孩子整个人生里可以出现的所有其他感觉。它使我们相信自己能够在这个世界生存下来，里面包括对父母无条件的信任、接受和爱。在成长的过程里，如果孩子没有充分地在这份爱里培养出自己的力量，去让自己完全独立地创造自己的人生，那么他一生的发展，都会带着未曾成长的心态，他会把对父母的期望和抱怨、需要和无奈、爱和憎恨、渴求和愤怒带进每一份自己的人际关系里，也包括爱情和婚姻关系。

我个人认为，受中国传统文化中一些思想的影响，有些父母不大愿

意见到孩子完全成长，以致能够独立地创造自己的人生，所以父母灌输给孩子的概念助长了孩子对母亲的依恋。在这个文化环境里，我们对“爱”有了错误的理解。这份错误的理解使得每个人都活得很辛苦。

当孩子谈恋爱的时候，他/她无意之中，会把对母亲的需要和期望投向对方。“我爱你”似乎就给我权利要求你去按我的意思生活、听我的话;而我也同时把自己交给你、让你“拥有我”(像拥有一只小猫一样?!)、愿意听你的话··一虽然今天强调男女平等，每个人照顾自己的人生，但是只要看看每天的报纸、小说和流行的文字，经常出现的仍是“你是属于我的!”、“我对你这样好，为什么你不爱我?”、“我会给你一生的幸福”、“为什么你对我这样残酷?”……

既然爱一个人只给你想为他做一些事的权利，那么任何“让他知道”、“想他回应”、“想他改变”等的念头，便是这个权利之外的东西，亦是属子想控制他的企图了。你若真正地爱一个人，而完全没有要控制他的企图，你是可以默默地为他做一些事，而完全不表示出来。这是完全没有占有的爱!这不是柏拉图式的爱，这是很纯很真，同时是没有负担的爱。你不说出来，对方或任何人都不会知道。这样，你可以同时爱很多人而不会有任何责任问题，最终你可以爱全世界的人。当然，在整天争论着“拥有谁”、“属于谁”等问题的圈子里，这种爱不会存在。

说到这里，你也许以为我是提倡独身主义的人了。“爱一个人”既然不能要求有“回报”，那怎样才能获得爱情呢?

一对男女要获得美好恒久的爱情，直至共同走向婚姻，需要两个条件。第一个是对对方没有要求;第二个是两人都做到自己照顾自己的人

生。以这两点作为基础，便可以建立前面说的1+1= 2、3, 4或5的爱情。当一个完全能够照顾自己的人，与另外一个有同样能力的人相遇，或者相爱，他们不会要求对方做一些什么，也就没有抽走对方的力量。同时，他们不断地为对方做很多事，两个人都从对方那里得到很多，感到很丰盛、很满足。这样的感情关系可以用另一个方式表达出来1+1=4。这就是使人幸福的爱情。

所以，在一份没有要求的感情关系里两人才能给予对方更多，同时自己亦得到更多。这样的恋人，每大都会为对方的给予而感到惊喜、欢欣和感激，因而想为对方做得更多。对方发觉收到的回报比付出的更多，亦感到惊喜、欢欣和感激，会想做得比收到的更多。这样，两个人之间不断地产生更多的滋润，感情亦越来越好。也因此，人间可以有爱、爱情和使人幸福的爱情。

爱的激情

当爱情发展到达顶点时，便是一份激情的爱，这份爱会带给人深刻而难以形容的感觉。恋爱中的双方会觉得总是有很多东西要向对方诉说，尤其是在见不到所爱的人的时候;而当见面时，却又没有什么话可以说。他/她会无时无刻地想念对方，很想见到那个人，而见了面，他/她会满足于只是牵牵手，或者只看着对方，无论做什么事，他/她都不在乎。他/她在所爱的人面前会变得笨拙、不善言辞、有点痴呆、手足无措。所有这些表现，可能都与他/她平时的言行模式完全不同。

他/她会不自觉地重复向对方说“我爱你”。他/她会千方百计地想办法为所爱的人做点事:买礼物给对方、为对方办事、总是想着有些什么是对方需要而自己又能做到的事。他/她的思想会比平时更正面积极，更

想把事情做好。这份激情的爱，是一份刻骨铭心的感觉经验，难以形容，最接近这份感觉的句子，可能是“朝闻道，夕死可矣!”

如果你正体验着这种感觉，恭喜你!你正在享受最浓烈的爱呢。活在这个世界上，能找到一个你爱的人便已经是幸福，如果对方也同样深爱着你，你便已经得到世界上最大的幸福了，你只能够以感恩的心态去享受这份幸福，因为只有很少人能够真正享受到这种爱与被爱的幸福。

从生理学的角度看，当一个人的心中感到爱和被爱的时候，他的心脉跳动的模式是最和谐的，能够促进免疫系统、内分泌系统等各种生理机能的协调工作。所以，活在爱里的人，会分外地美丽、动人。

就像世界上所有的事物一般，老天把它们制造出来，总是有两个方向的选择。同样道理，激情的爱能够推动一个人去做出很多好事，使世界变得更好，同时自已也能拥有更成功快乐的人生。而在另一个方向这样的爱也能够使人消沉、沦落、伤害别人、造成悲剧，甚至祸国殃民，尤其是当一份激情的爱加上不成熟的性格时。

激情的爱虽然难得，但是却使人劳累沉浸在这种爱之中的人，工作效率降低，考虑事情时会欠缺周详，甚至会对该做的事失去兴趣。激情的爱如此难得可贵，本来就应该放下所有的事去专一地享受它。成熟的人懂得做出调整去配合，但是年轻人则会因为有这份爱而在人生其他方面倒退。

一个未曾成长的人，带着这份激情，会不顾自己的承受能力而不断地花钱买礼物给对方，使自己陷入困境，同时荒废事业、学业。而成

长的人则会让这份爱去推动自己把事业、学业做得更好，使自己更有资格去接受这份爱。

一个未曾成长而在婚恋对象里面找寻父母影子的人，会因为这份爱而向对方过多索求、不断抱怨。带着传统错误信念的人(我爱他/她，所以他/她应该爱我;应该让我控制他/她;以及他/她应该照顾我的成功快乐等)，会使两人之间产生紧张和冲突，慢慢地扼杀了这份爱的意义。

人们都说，爱是盲目的，也许就是因为每当爱发生的时候，感性成分总要比理性成分更占上峰，也正因此，爱几乎是没有什么道理可讲，没有什么理由可分析的。人们经常是先有了爱的感觉，而后才注意到那些理由。举例说:“因为她漂亮，所以我喜欢她”，事实是:“因为我喜欢她，所以我注意到她的漂亮”。

爱可以不讲道理，但是要三赢(我好、你好、人家好)地活在世界上，则必须考虑到一些社会的规则。所以，就算有这份激情的爱，一个成熟的人还是可以约束自己。他/她能够默默地爱一个人而完全不干扰这个人的生活，只在环境允许时为这个人做点事。用这种方式，成熟的人能够满足自己对这个人的爱。

结婚前后的不同

很多情侣，结婚前双方都努力做到最好，处处刻意迎合对方的喜好行事，但是一旦结婚，便渐渐改变行为的方针，越来越把自己的需求放在第一位。我常常在讲座里笑言:“很多人结婚后男的不再送花，女的不再打扮。过了数天，你去问他们为什么这样，他们竟然说已经是‘老夫老妻’，不用来这一套了!”

你听过这个笑话吗:新婚后的第一个早晨，新郎睡醒过来，着到身边的人，整个人跳起来问:“嘿!你是谁?”你知道为什么吗?原来那是他第一次看到新娘没有化妆的样子!

就让我用这个笑话去引申出一个道理。那位男士追求、迎娶了这新娘，是因为她在很多方面具备这位男士在乎的一些价值，在绝大部分情况里，还包括了她的美丽。美丽是很主观的，美丽的外表对一位男士来说有多重要也是因人而异，也许这位女士美丽的外表在这位男士的价值总分中占30，或70 %，我们不会知道，那位男士也不一定说得清楚。但是可以肯定的是美丽的外表是一个重要因素(在大部分的情况里)。假设这位男士本来还有三个追求的对象，终干他选择了追求这位新娘，是因为对他来说新娘有100分，其他的三个对象分别是94, 80和74分。现在结婚后这个新娘不再打扮，她的价值总分马上打了折扣，其他的三个对象的价值总分立刻变得比她高，这个新娘岂不是给自己制造危机?

每个人都知道美丽不能永远维持，无论怎样懂得打扮，都会有年老色衰的一天。明白这点的女士，会在仍然拥有美丽的时候，培养出其他的价值去代替美丽，甚至超越美丽的得分。可是，在新的价值还未做出来，而旧的又自动地减少时，这份感情关系，便可能产生危机了!

新婚后两人应该找时间谈谈，设计一些活动，去营造新的共同价值。这可以是潜水、滑冰、爬山、远足、壁球、绘画、猜谜、作对联、作诗、玩乐器、歌唱、跳舞，研究相面、测字、易经、写作、考古、陶瓷、雕刻、书法，收藏字画、山石、古钱，钓鱼、养鱼、养宠物，研究蝴蝶、瑜伽、气功、太极拳、武术，学习跳伞、飞行，做义

务工作、扶贫镇灾，研究儿童教育、研究心理学、学习电脑知识、学习其他语言……(以上是我在20分钟内想到的，共39项。给你一个挑战:你可以在30分钟内在想出44项吗?)

结婚后，两人应该维持婚前对对方的欣赏，同时再发展新的共同兴趣，还要商讨共同生活习惯里末曾调和适应的事项，以“先尝试，如果无效再想新的方式”的态度去营造出融洽和谐的共处模式。这样，才能做到婚后比婚前获得更多成功快乐的人生。

个案讨论1:错爱马夫

这个个案选自2002年10月11日香港《苹果日报》新闻版。

“马夫”是香港独有的名词，指的是靠带妓女给客人以赚取佣金为生的人。一名女学生在10月10日烧炭自杀身亡，“烧炭”是指当事人紧闭房间的门窗，在房中燃烧炭炉，因吸入过量的一氧化碳而死亡。

女主角19岁，有一姐一妹，小时侯父母因感情破裂离婚，父在内地另结新欢，母亦有新恋情，她时这变故很不开心，曾对人说父母不关心她。她的现男友 23岁，不务正业，曾做马夫，正处于失业中，经常向女主角讨钱。她知道男友不是真的时她好，而只是想要她的钱。她想与男友分手，但男友时她苦苦纠缠。

她在年初读中学六年级时曾因旧男友提出分手而多次自杀，幸均被救回，可是与旧男友的关系无法挽回，导致学业成绩追不上，后来认识现在的男友。自杀时当事人正在某夜校念中学七年级，希望升读大学但担心功课追不上，对下一年的高级程度考试没有信心。

她在5个月前认识新男友，3个月前决定从家中迁出独自居住，表示要冷静一下。她租了一间房住，生活费由母亲支付，不久便与新男友同居。自杀前和新男友因为金钱问题发生争执。

当事人自杀前留下了一盘录音带，她在录音中留下遗言说，是因为家庭、感情、学业和金钱自杀，说生活得好辛苦。

问题:

1)当事人家庭有什么问题?

2)她与父母的关系有什么问题?

3)她欠缺些什么能力?

这个个案显示出一些严重而普遍存在的问题，当一个孩子在家中得不到父母的足够照顾，他就会在自己的感情关系中寻求安慰，但遗憾的是他们往往获得的还是同样的失望!明显地，父母关系的问题，使当事人没有获得理想的成长空间。在这样环境中成长的孩子常会过分地依赖伴侣，甚至会“饥不择食”地找感情伴侣;而同时，因为自己父母的感情关系不好，她对自己的感情关系总是有一份怀疑和恐惧，不大相信有成功的可能。因为，当感情关系中稍有问题出现，她会很容易就感到绝望。

这样的孩子，就算长大成人，都难以培养出良好的工作能力，和照顾自己的能力。追求理想的感情关系成为她的主要生活目标，但同时

又因为她的怀疑和恐惧，她无法成功得到一份理想的感情关系。她会活得很辛苦，很可怜!

今天的中国和香港，甚至全世界，都有类似的问题出现，而且是在急剧蔓延中，确实需要引起为人父母者的注意。

个案讨论2:饿死自己的孩子

资料来源:2002年9月12日《北京青年报》。

一名留学加拿大的日本女学生，将自己与前男友的两个孩子活活饿

死，结果被判8年有期徒利。

女主角19岁时以留学生身份来到加拿大求学，次年便瞒着父母与男友同居，并且为对方生下了一子一女。在2001年3月，当儿子1岁多，女儿出生还不到1个月时，男友提出分手。女主角带着两个孩子生活，分手的男友没有付过孩子的抚养费。

两个月后，女主角认识了另一个加籍男友。男友答应终会和她结婚，让她取得在加居留的资格。她一有空闲时间就到男友的住所为他打扫房间、做家务。2001年5月底，女主角跑到男友家里一住就是十天。当男友询问谁在照顾孩子时，她编男友说她雇了一个保姆照看孩子。

2001年6月7日，房东到女主角家去收房租，发现门没有锁上，整个公寓都没有人，只有一个15个月大男婴的死尸，马上报警。警方后来

证实，3个月大的女婴被女主角用塑料布包裹着扔到河里。女主角后来交代说:她从男友家回到自己住所时发现两个孩子都死了。

她被控告两项二级谋杀罪，她认罪。在法庭审讯期间，她在被告席上居然打起了睦睡，根本没有听到最后几名证人的证词以及她的辩护律师时证人的询问。在2002年年初进行的第二次庭审中，女主角含着眼泪不停地道歉:她都不知道自己当初是怎么想的，自己的行为的确是残忍之极令人难以置信。

女主角的父母表示女儿从来没有提起与男友同居和生了孩子的事，她衬在加拿大的生活只字不提。事情发生后二老前往加拿大多次，不惜花重金为女儿聘请律师进行辩护。

在2002年9月10日终审宣判的法庭上，女主角一直面无表情，当听到自己被判入狱8年时，她的身体仅颤抖了一下，但很快又站稳了。法官宣读判决的整个过程中，女主角没有看自己的父母一眼，直到被带出法庭送上囚车时她一路都微闭双眼不肯与别人对视。

法官透露，两个孩子的生父在事后甚至不愿在公开场合露面，也没有到场玲听法院时女主角的判决。从道义的角度来讲，孩子的生父也应该受到法律的制裁，因为他在与女主角同居期间曾经从心理和身体上虐待过她，而且两人分手后拒绝支付孩子的抚养费，这都给女主角的身心造成了严重伤害。

问题:

(1)1999年底，女主角在日记上写道:“我在加拿大感到非常孤独和寂

寞，我现在非常想念家乡和亲人。我在日本从来没有为生存担忧过。”

·为何当时不返日本?

答案:尽管在加拿大那么辛苦，那么想念家乡，但仍然不愿回到父母的怀抱里。一个这样的人，必然有一些心理上的问题需要处理。

·为何如此需要有男友?为何要有孩子?

答案:她需要一个男人去给她安全感，以为孩子能巩固与男友的关系。结果是孩子不能做到这点，而只成为她无力照顾的负担。很多的婚姻里都有同样的情况出现，孩子成为一件无效的工具、一个不想要的负担。这样的孩子将来长大后会有很多心理问题。

(2)她又写道:“我带孩子已经快一年了，但我现在仍然无法成为一个好母亲。

·要做母亲而又不让自己成为一个好母亲，却仍然做下去而且再多生一个孩子，何解?

答案:她本来只想制造一件工具去巩固与男友的关系，并不想做母亲。在另一方面，很大的可能是因为她认为母亲没有给她足够的照顾，结果是她同时被渴求成功和渴求失败的两种力量推动。

·孩子的父亲不愿承担这个责任，他扮演的是一个怎样的角色?

答案:他只准备做男朋友，扮演一个短期的角色。所以，孩子的出现

其实是加快了他俩关系的结束。他是不准备建立家庭的人。

(3)她在男友家里一住就是十天，告诉男友她雇了一个保姆在照看孩子们。

·她当然知道这是个谎话站不住脚，而且会有严重后果，她说这话时正处于一种怎样的状态?

答案:她完全处在一种自我催眠的状态，只看到、听到她想看和听的东西。当一个人受到的压力太大而找不到解决办法时，潜意识往往会启动这样的保护机制。如果事情发展下去，她可能会感到自己完全与现实脱离了。三次审讯中她所表现的，说明她的内心正处于这样的状态。

·她的家庭或成长过程有什么问题?

答案:肯定有，但是因为报道没有提供这方面的资料，尚不清楚。

个案讨论3:丈夫绝情

2002年9月12日内地的《华复时报》有一篇“新闻大稿”，报道一位28岁的少妇因为与丈夫婚姻破裂而跳楼自杀。一个女人这样轻易地放弃自己的生命，令我们叹息。我没有时她不敬的意思，我只希望借用她的个案，让更多人明白在这样的情况中，尚有一些更正确有效的思维和行为模式可为我们所采用。

女主角在1997年与丈夫结婚，200年发现丈夫有了情人，同年8月

丈夫向法庭申请离婚。不久她遗下幼女和一盘自己拍摄的VCD跳楼自杀。这篇文章有点煽情，一面倒地把女主角塑造成为受害者，丈夫是加害者。也许传统的道德观念需要媒体采取这样的立场，但是这并没有给市民带来好的效果:有着类似情况的人，也是饱受情绪困扰，读到这样的报道，只会使他们更难看到问题解决的可能，而更坚信是伴侣的不对，更加深了自己的无力感。可以说，这一立场会促使更多有同样遭遇的人走向自杀。

如果我们以客观的立场细看文章，就可从字里行间看出真正的问题所在。男方纵有责任，亦不是主要的责任，负最大责任的是女主角本人。想真正看出问题所在，我们必须抛弃一个错误的信念—结了婚的两人无论怎样都不应分手。法律给人充分的权利去结束一段不成功的婚姻;离婚。就是因为，感情关系是两人的事，只有一个人在，如何“探戈”?

文章中这样写道:“(在VCD里面，女主角)深情地对抱在怀里的女儿说:‘我是妈妈，知道吗?妈妈准备离开你了，只是想留个样子给你，让你知道妈为什么离开你……’说到这里，她的眼泪就开始止不住地往下流。”另一段这样写:“她开始把对生活的绝望和对丈夫的控诉留在VCD上:‘我实在是没有办法接受。我和他结婚五年我都在家里，没有出过门，你看这个家里这么干净，都是我天天在家做家务。我在家里被他打，在xx(丈夫的工作地点)被他打……’”

问题:如何解释她选择为不爱她的丈夫而死，却不能为她口口声声说爱的女儿而活?她真的爱她的女儿吗?不!对她来说，女儿只不过是一件工具:开始时是用来维持两人爱情，后来是用作证明丈夫不好。女主角最终的人生身份是“失败的妻子”，她本来可以有的身份是“伟大的母

亲”。证明就是在VCD里:妈准备离开你了，只是想留个样子给你，让你知道你妈妈为什么离开你。”VCD的内容显示，她的行为都不是为了孩子好，而只是硬把孩子拉进父母之间的矛盾，企图要孩子站在母亲的一边指控父亲。

所有的婚姻冲突中，双方都有责任，个案中的丈夫亦有他的不是，只是文章的报道不尽中肯，我们不能客观地了解丈夫那边的问题。文章说女主角被丈夫打，无论怎样，打人总是不对。但是，当两人的感情关系已经发展到这个地步，为何不分手?为何不能分手?

两个人因情投意合而生活在一起，当情不投意不合时自应分开，这是很自然的也是可以被理解的事。但女主角没有这样做，是因为她以为爱一个人(或者对方也曾经说过爱她)便有了要求对方这样对待她的权利。这个杀伤力极大的错误信念，使她走上不归路。

她曾经多次尝试服安眠药自杀而被送往医院抢救，但丈夫从来都不去医院探望她。丈夫这样的行为，已经给她清楚的讯息:这份感情关系已经完结了。只是她坚持那个错误信念，不让自己看到这个讯息而已。

明显地，他们两人对“妻子该怎样”有不同的看法。她以为“天天做家务，把屋子打扫得干干净净”就是好的妻子，而丈夫也许并没有这样认为。很多婚姻中的冲突就是双方对彼此的角色有不同的定义，而从来没有好好地了解对方的看法，谋求一致的、实际可行的定义。一个很努力做家务的妻子，如果丈夫对她说:“那些事情，只是一个佣人的工作”，那个妻子听了会感到受了很大的伤害，因为那是对她的信念价值观的冲击。可是，如果她痛哭后好好地想清楚，也许她会愿意找机会

和丈夫坐下谈谈，彼此交流“妻子该怎样”的看法，也许这段婚姻还会有转机。

当一对男女新婚时，对方总有足够的吸引力。婚后，这些吸引慢慢减少消失，矛盾逐渐呈现，再加上相处中难以相互适应的各种行为习惯，婚姻关系便产生危机。加上国人的传统习惯是尽量不讨论不愉快的事，只求维持表面的和谐，因此，婚姻破裂几乎是唯一的结果。

女主角的性格是这个悲剧的最大原因。她坚持自已是受害者，不惜任何代价去证明这点，而在证明的过程中做出很多事去使自己受更多的伤害，同时亦使自己心爱的人蒙受伤害。文章里便有很多这样的例子:

(1)文章说:“为了弄清楚丈夫的情人是谁，她想从丈夫手机话费清单中找到蛛丝马迹。可是为了得到丈夫的身份证号码，她与丈夫发生了争执。在争执中，丈夫在大街上一巴掌将她打得嘴里出血，之后，被激怒的丈夫又对她一路追打，把她的背打得乌黑。”

·问题:她凭什么认为有权利这样对丈夫呢?丈夫的情人并不是问题的症结，在两人的关系变坏后，丈夫才会找另一个女人。知道那个女人是谁，又能够对事情有什么帮助呢?文章说她在VCD展呈示丈夫的手机话费清单，把丈夫与情人通话记录写了出来。这样做，唯一的动机就是证明丈夫不好，自己是受害者!

(2)文章说:“有一次女儿高烧、拉肚子，她打电话给丈夫让他赶快回来带女儿上医院。可是刚从外地出差回来的丈夫连家也不回就出去应酬。晚上9点过后，她才将丈夫找到，并将病重的女儿送到医院。当

医生看到她的女儿时，生气地对她说:‘怎么送来得这么晚，已经中度缺水了!”’

·问题:为什么她不送女儿去医院，而必须找到丈夫才送?也许是要证明丈夫没有心肝，但这个证明需要以女儿的生命安危为代价!

从这个个案可以看出，当一个人对爱情和婚姻的信念和价值观有问题，同时坚持不愿改变时，所造成的痛苦不单只是这个人的，所有有关的人都会深度痛苦。我对那个丈夫没有什么同情，但是平心静气想一想，若你是他，有这样的一个妻子，也许真的只有离婚才能走出这段失败的感情关系，我只可以提出一个预防性建议:确保不要找一个文章中女主角这样的对象结婚。这位女士，拥有婚姻对象三大致命缺点(详见本书第三部分)的全部：“不肯改变”、“托付心态”以及“不愿分享内心的感受”。

故事中最值得同情的是那个女儿。父母分手对孩子已经有伤害了，而父母之间发生了这样严重的事件，孩子的内心无法明白和接受，必会造成心理障碍。至于那盘VCD，一定不要给女儿看。家庭破碎和母亲去世，已经给她很大的创伤，让她把发生了的事放在背后，往前走向自己未来人生的路，还有一分的机会。让她看母亲的VCD是把她强留在过去和创伤里，使她更无法发挥人生的力量了，母亲对父亲的指控，女儿是无法接受，同时又无法不接受的，她内心的苦痛可想而知。她不但会在人生里充满无力感，婚姻生活亦会出现很多困难。

第二部分 必须的成长

人需要成长

生活在远古的人类，需要担心生命之安危、食物之获捕，虽然时刻处在慌恐之中，但要照顾的事情和因而所需要的能力，与今天相比，其实很少。今天的人类，没有远古人的那些担心，却有千百件事出现在每天的生活中，需要我们去做出选择、决定。文明和科技带来的是高素质的生活，同时带来取舍时的迷惑、仿徨、痛苦、挣扎，这其中更包括因为每个人的物质生活变得复杂而引起的人际关系问题。相比之下，远古人只需学到捕获和逃生的技能，便能成长、独立和建立自己的家庭。而现代的人，往往

生理上已经成熟，心理却仍在孩童阶段，没有真正地成长成熟。

心理未曾充分成长的人，也需要结婚生子。这些人做了父母，难以用成熟的方式对待孩子，这样，孩子便更难有充分的成长。

从生物进化的角度看，成长与未曾成长的主要分别在于:成长了的人能够照顾自己、照顾别人;而未曾成长的人则需要别人的照顾。就像森林里的土著民族一样，孩子从玩耍中学习生存的技能，有危险时便躲在成人的身后获得庇护，得到父母的照顾。当孩子成长后，他就需要狩猎和保护自己的孩子。就算在今天的社会，这个规律仍然存在。当一家人在山里迷路时，通常情况下小孩子会坐下哭泣，而成人则会思考如何脱离困境—虽然心中慌恐，但仍能安慰孩子。不论男女，到了成年，都需要有同样的责任和能力:照顾自己、面对挑战和保护家人。

一个人的成长，当然不是转眼间的变化，不能凭父母对孩子说“今天是你的十八岁生日，从今天起你就是成年人了”便成长。成长是一个过程，在这个过程中，需要培养出独立的思考、决策能力，养成良好的行为习惯，积累成长的经验，这其中既包括成功的经验，也包括失败的经验。今天的父母没有给孩子提供足够的成长过程使太多的孩子在温室里长大，不能应付社会中种种挑战。

岳丈对未来女婿说:“我的女儿自小便顽皮任性，你需要迁就她。现在见你对她这么好，我也就放心把她交给你了。”这不就是把自己的女儿交托给女婿吗?这个女儿，可能一年后便做妈妈，开始培育下一代，她怎会在结婚后便马上成长，很好地教育孩子呢?

男孩子的成长过程并没有跟女孩子的有何不同，唯一可能不同的是他必须拍胸脯承担:“岳丈大人，你放心好了，我会好好地照顾她”。而事实上，可能他比太太更怕事、更不愿面对挑战，也不愿承担责任。

若你看过拍摄森林土著人生活的纪录片，你会看到成年的土著人怎样面对挑战，处理困难。一个在成长中得到充分的训练和培养的土著人，有足够的能力去面对他生活中的需要—寻找食物、狩猎、避开危险、保护自己和家人。他们会利用大自然赋予的材料，不断尝试，当遇到失败，他们会沮丧一会儿，然后站起来，做下一次的尝试，因为家中的亲人还在等待他把食物带回去。孩子在家中因为肚子饿而吵闹哭泣一一这是他唯一可以做的，直至父亲或母亲把食物带回家。今天社会里，多少成年人在抱怨吵闹，而不愿站起来再做尝试?这种人无论是在工作生活中，还是在感情关系中，总是抱怨对方、抱怨其他人、抱怨政府、抱怨社会，甚至抱怨命运、抱怨老天，抱怨的总是别

人，而自己则充满无力感，这就是今天的“等待父母回来”!

大白然并不仁慈。在生物世界里，当一个种族内成年的成员不具备足够的生存能力时，这个种族会面临受到白然界淘汰的危险，这是优胜劣汰定律。

然而今天，却有很多父母以为最重要、为家人最应做的事就是努力赚钱，把金钱留给下一代，正是这些想法使孩子在“育婴箱”内成长，不能面对风雨。但是，没有经历过真正成长过程的孩子，虽然有钱买食物让自已在生理上成长和活下去，但却无法使自己在心理上有同样的成长—衣食无忧，但总是活得不快乐。他们会错误地以为可以用钱去买到这份快乐，结果就是“富不过三代”!

十万年前人类所需的能力，今天没有多大用处。那么，今天的人需要些什么能力呢?我根据自己多年来的咨询经验总结出了“健康心理”应具备的36项能力。当一个人成年时，拥有这36项能力，他将可以在今天的人类社会中成功地做到照顾自己、保护家人，而且每天活得成功快乐。

什么是“健康的心理”?

我在2000年总结出由35项心理素质构成的健康心理的定义，在香港出版的《情绪舒导学》一书中列出。2003年初做了轻微修改，增加了一项，共36项如下。

这36项心理素质，分为6大类:

1.思想态度—最基本的处理生活中各种事件的态度

2.学习提升—保持与时共进、乘风驭浪的能力

3.自我管理—有效地照顾自己的人生

4.人格发展—有效地为自己进行定位

5.情绪智能—做自己情绪的主人

6.人际沟通—有效地与其他人相处

这36项心理素质都可以从思想和模式上呈现出来，以下就是扼要的解说:

1.思想态度

(1)对所有的人、事、物都抱着“三赢”的态度:我好、你好、世界好

(2)常怀着“我如何能做得更好?”的态度

(3)经常思考如何提升自己的能力

(4)在困难时能够刻苦坚持

(5)灵活

(6)有创意，富于幽默感

2.学习提升

(7)对很多的事物都有兴趣

(8)有效地运用内感官

(9)想掌握有关的学问和知识

(10)多问“为什么”和“如何，，

(11)不满足于简单答案而想了解更多

(12)有尝试的勇气，可以付诸行动

3.自我管理

(13)自己可以做的不假手他人

(14)白己想要的自己去争取、创造

(15)以自己能够照顾自己为荣

(16)爱护和尊重自己

(17)有效的时间管理

(18)有效安排自己要做的事

4.人格发展

(19)认识自己拥有和未有的能力

(20)能够改变妨碍自己成长的信念

(21)具备有效思维的能力

(22)肯定自己拥有与别人一样的资格

(23)尊重每一个人的界限

(24)认识和珍惜自己能够做到的对世界的影响

5.情绪智能

(25)明白情绪其实是来自本人的信念系统

(26)接受自己的情绪

(27)具有管理自己情绪的能力

(28)关心别人的感受

(29)明白负面情绪的正面意义

(30)能够接受“失去”

6.人际沟通

(31)有效表达自己的意思

(32)能够主动与人接触

(33)接受跟自己不同的人

(34)能够妥善处理别人的不当言行

(35)能够面对公众说话

(36)良好的谈判辩论能力

这36项心理素质，任何人都不会天生就有，而是必须在成长过程中培育出来。这些心理素质，不会限制一个人的人生取向和生活模式。相反地，无论在什么环境、做什么工作，都能够让这个人活得更开心、更成功。所有的心理索质，都可以在家庭、学校，经由成年人引导而让孩子建立起来。

假如没成长，在恋爱婚姻中可能出现的问题

一个没有充分成长的人，他会欠缺上面36项中的某些心理素质，同

时会有与那些素质有关的问题出现，看看今天社会里青少年的问题，便会很容易知道他们在哪些地方没有充分成长了。

总的来说，没有充分成长的人，还会保持小孩子的心态:不负责任、没有做该做的事、不能妥善地照顾自己、有问题出现时不是逃避就是找别人代其解决、多抱怨、无力感重、人际关系欠佳、只求外表威风、不讲实际的提升……

这样的人，往往期望在婚姻中找到父母，而婚姻配偶是不能做对方父母的，就算愿意也绝对不会成功。所以，很快便有失望的情绪出现，对对方有大量的不满，婚姻可能因此而变得极不愉快。

不少婚姻里，因为两人都没有充分成长，而每天都生活在争吵中。这样的人，在婚姻破裂分手时会感到十分痛苦，不愿放弃对方。他们的内心有一个矛盾:这个伴侣不能继续，但是，我不能放弃爸妈!

有人结束一段婚姻，很快便展开另一份感情，也有人在一份出现了问题的感情关系尚未结束时便展开另一份感情关系。这些人都是迫不及待地在找爸妈，结果是另一次的失败和失望。

没有充分成长的人，如果了解了自己的状态与需要，就可以不断提醒、约束自己的思想行为，从而帮助自己补回那份成长。这是一个过程，需要一段时间，若能有NLP的帮助，会更快、更理想地完成。

埃里克·埃里克森的“成长的五个阶段”

社会学家埃里克·埃里克森(Eric H. Erikson)的研究指出，一个人从

生到死，共经历八个心智成长的阶段。如果在某个阶段里因为某些原因而没有充分地成长，这个人在生活中会感到乏力出现困扰。最初的五个阶段应该在21岁之前形成。我发现很多辅导个案的情况与他说的吻合:今天的心理障碍.与成长过程中的心理需要未能得到满足有很大的关系。

21岁之前五个阶段的主题成长需要是:

·第一个阶段:1岁以前—信任与不信任

·第二个阶段:2岁一3岁—自主与羞愧

·第三个阶段:4岁一5岁—主动与内疚

·第四个阶段:6岁一11岁—勤勉与自卑

·第五个阶段:12岁一21岁—对身份与角色的困惑

下面简略地介绍每一个阶段的意义。

第一阶段:1岁以前一一信言任与不信任

孩子的需要或行为:

·肚饿—被喂食物

·受惊—被拥抱

·哭泣—被拥抱

若在这一阶段孩子的需要得到满足，孩子会觉得生长在一个安全的地方。长大后，会是一个开朗及信任别人的人。

若家长未能在这一阶段满足孩子的需要，孩子会觉得生长在一个不安全的地方。

由于孩子的需要未能从家长那里得到满足，长大后可能会出现以下的个性(特征):

·表现得异乎寻常地害怕被遗弃;

·拼命地寻找一个依赖的对象;

·需要别人照顾;

·不能信任任何人。

与此阶段有关的成人心理障碍:

·竭力维持毁灭性的感情关系，而且表现出偏执狂症的倾向，如暴饮暴食，或过分地需要别人的夸奖。

第二阶段:2岁一3岁—自主与羞愧

孩子的需要或行为:

·孩子开始学习如何控制自己的生理机能，注意到身休的能力及限制(如控制大小便)。

若这一阶段孩子的需要得到满足，受到家长支持及尊重，他会获得充满自主能力的感觉，觉得他自己对这个世界有一份影响力。

若家长未能在这一阶段满足孩子的需要，孩子在成长中得不到鼓励，或受到恶意的批评及嘲笑，尤其是在他尝试学习如何控制大小便的过程中，他很容易产生害羞及羞愧的感受。

由于孩子的需要未能从家长那里得到满足，长大后可能会出现以下的个性(特征):

·经常觉得自卑、无用及不可爱;

·不相信自己在世界上有存在的理由;

·把自己塑造成一个必须依靠别人的人;

·觉得自己生存的权利取决于对别人的重要性;

·经常做出不恰当的道歉。

与此阶段有关的成人心理障碍:

·不知道自己真正需要些什么，不能拒绝别人的要求，害怕有新的经验，害怕面对别人的愤怒。

第三阶段:4岁一5岁—主动与内疚

孩子的需要或行为:

·喜欢幻想、创造及按照白己的主意行事;

·发展出主动性。

若在这个一阶段孩子的需要得到满足，受到家长的支持，他会常常说出他的想法，表达他的情绪，并且他会发展出一份健康的好奇心。

若家长未能在这一阶段满足孩子的需要，家长不支持他，反而因他做出的尝试而处罚他，他会觉得内疚、有犯罪感，因而停止他的主动性，或者秘密地进行。

由于孩子的需要未能从家长那里得到满足，长大后可能会出现以下的个性(特征):

·害怕犯错;

·感到无助及内疚;

·只懂得安慰别人;

·回避风险;

·隐瞒错误。

与此阶段有关的成人心理障碍:

·不能认识或表达内心的感受;

·害怕说出内心的事情;

·对感情关系负上过分的责任;

·不断地去讨好别人。

第四阶段:6岁一11岁—勤勉与自卑

孩子的需要或行为:

·这一阶段的孩子，会开始与别人竞争及比较。

若在这一阶段孩子的需要得到满足，老师和家长鼓励孩子学习并表示孩子与其他孩子有同样的能力，孩子将会受到激励而变得有活力。

若家长未能在这一阶段满足孩子的需要，经常严厉地批评或忽略了孩子，孩子会不信任自己，或者不会自觉地做事。他会产生不配做某件事或不及别人的感觉。

由于孩子的需要未能从家长那里得到满足，长大后可能会出现以下的个性(特征):

·避免参与任何的竞赛或极度喜欢与别人竞争;

·觉得不安全及不如别人;

·对自己或别人吹毛求疵。

与此阶段有关的成人心理障碍:

·凡事要求完美;

·经常拖延及耽搁;

·不知如何达到目标。

第五阶段:12岁一21岁—对身份与角色的困惑

孩子的需要或行为:

·找出怎样适应世界的方法;

·接受自己生理上的变化;

·界定自己对于异性的身份;

·界定在同性和同辈里的身份;

·确定人生应怎样过。

若在这一阶段孩子的需要得到满足，允许他去探索自己的梦想及感觉，尝试新的想法，他会发展成为一个接受自己的人。

若家长未能在这一阶段满足孩子的需要，不支持他，又不引导他去探索，而只是过早地强逼他进入某一个角色，他会形成反叛的个性或者变成一个轻浮的人。

由于孩子的需要未能从家长那里得到满足，长大后可能会出现以下的个险(特征):

·不正确地表现出青春期的行为;

·对自己人生角色感到矛盾;

·不能确定人生目标;

·依靠情感关系或事业成就去肯定自己的身份。

·与此阶段有关的成人心理障碍:

·需要不断地谈恋爱;

·需要凭拥有的财物、认识多少人及工作成就去确定自己的人生地

位。

NLP中的“自我价值”概念

身份、自我价值和角色

一个人的“身份”是他作为一个“人”的最高层面:我是一个怎样的人，我有一个怎样的人生(内地心理工作者称之为“自我”)。“身份”是一个综合的名称，为了能够对“身份”有更多的认识，我们需要看看它的实质，那就是“自我价值”。

自我价值是一个人的最重要的本质，就像是一颗钻石的本体质素，身份就是整颗钻石。钻石的多个面，向不同的方向反射出钻石的光芒，就如一个人生活中的多个角色，其实都是这个人的自我价值的反射面。所以身份是由很多个不同的角色组成，每个角色都有一不完全一样，甚至很不同的信念、价值观和规则。

综上可知，自我价值(身份)包括了一个人所有的信念、价值观和规则。一个人在生活中的每一个角色里，都有符合该角色的信念、价值观和规则。因此，在不同角色中一个人会有不同的思想和行为模式出现，但是，总离不开这个人的自我价值范围。自我价值决定一个人一生的成就。它的不足，就是今天社会里种种个人问题的基本根源!

NLP相信一个人已经拥有使自己人生成功快乐所需的所有能力，如果一个人感到未能在每天、每件事中体验这份成功快乐，除了检讨是否没有在事情中做到三赢之外(我好、你好、世界好)，也可以凭检讨和提升自我价值而有所改善。

身份往往存在于潜意识的深层之中，在那里，文字的作用不大，所以，文字不容易描述和解释身份，用比喻和例证较为容易。当一个人意识到身份有所不足，他便已经开始了提升之路。因为潜意识存有比对、反省的能力，也因此而会开始寻找和发展新的神经元网络。

自信、自爱和自尊

一个人的白我价值是在成长过程中建立起来的。在孩童的阶段，身边的成人如何引导他去理解每一件事，如何教给他就每件事做出反应，决定了这个人能否培养出足够的自我价值。

简单地说，自我价值就是自信、自爱、自尊。

·自信就是信赖自己有足够的能力。一个人对自己没有信心，就不能对别人有信心，别人对他也不会有信心。

·自爱就是爱护自己。一个人不爱自己，就不能爱护别人，别人也不会爱护他。

·自尊就是尊重自己。一个人不尊重白己，就不能尊重别人，别人也不会尊重他。

·自信是信赖自己的能力，也就是那种能够带给一个人正面价值的能力。任何能带给自己很多价值的东西，自己都会爱护它。对它有了爱护之心，才会尊重它的存在。自信不足的人，不会爱护自己，也会做出种种事去使别人不爱护自己;自爱不足的人，不会在乎如何尊重自

己，也不会在乎别人对自己的尊重。所以，必须先有足够自信，才能够建立足够的自爱和自尊。

自我价值不足

真正有足够自信的人，并不是那些处处显出力量的人，如果一个人需要拿着刀走路，他的胆子肯定大不到哪里去。真正有足够自信的人，无论与什么人相处，对方都会感到自然，得到他的尊重，同时对方也会觉得应该给这个人足够的尊重。

以下的比喻可以简单地解释一个人的白我价值与他种种行为的关系。一个心理健康的人会有100分的自我价值，其中内心的占80分，外表的占20分。因为需要外表的20分，所以就算自信十足的人，仍会想穿得好看一点，希望有人赞美他。

一个在成长过程中未能建立出充分的白我价值的人，例如内心只有30分，可能他会有两种心态:

第一种是认为不能让别人知道他内心只有30分，因此不惜一切地去维持“我有不只80分”的假象。例如事事争强，注重面子(表现出更高分数);故意做炫耀力量的事、故意与代表权力的人作对，或者故意违反规定，坚持己见、任意妄为、不顾他人等。

第二种是知道不如人，处处退缩，怕承担责任，不肯认错(分数太少，不能再减);到处批评别人，希望借此使他人减分，终于与自己同等。自我价值不足的青少年会用种种方法增加外表的分数，例如爱买名牌产品、崇拜明星、标新立异、与暴力闹事的人为伍、做出种种出

轨行为等。这些现象，往往持续到成年。其中嗜赌的行为恐怕就是希望用5分博取20分的表现，明显地表现出自我价值不足。

一个母亲把四岁的亲生女儿从23层楼抛下。她对女儿的生命如此轻视，是因为她对自己的生命同样轻视(不爱自己怎能爱别人?)。她在成长的过程中没有建立出足够的自我价值。

反之，一个有足够自信、自爱和自尊的少年，会拒绝不良分子引诱他尝试吸毒。他会说:“我有如此大的能力，能够做这么多的事，有这么多的方法去找到乐趣和满足，我不需要这些。何况我要保全自己的力量，争取别人对我的尊重。这些毒品能够给我的，不值得我去做这些事。”

当一个人认为自己的价值不足时，潜意识里会不断地找寻侥幸、以少博多、不劳而获或者占便宜的机会。贪心、爱冒险、小器、妒忌、自私、见利忘义都是价值不足的表现。到处说人坏话爱讨论花边新闻，揭发别人隐私，爱捉弄别人，只说不做等，都是价值不足的表现。

关于身份的局限性信念

一个人最严重的“局限性信念”是三个关于“身份”的信念，这些信念可以归纳为三类:

“能力性”的局限信念一一“我没有能力”(helplessness)。

例“我不能放松”解决的方向是认识本有的庞大能力(capability)。“可

能性”的局限信念一一“我没有可能”(hopelessness) 。

例“我这个病不会好了。”解决的方向是看到希望(hope)。

“资格性”的局限信念—“我没有资格拥有美好快乐的人生”(worthlessness)。例“我的命生成这样，是应该受苦的。”解决的方向是感到可以有美好的人生(deserving)。

“我没有资格”在中国人中是常见的现象，中国的传统家庭教育容易培养出有资格性局限信念的人。我在咨询时发现，很多来访者的表现，表面上似乎是能力性或可能性的局限信念，但是经过细心分析后，其实都是资格性的局限信念。

“家庭系统排列”中孩子与父母的关系

“家庭系统排列”(family constellation)是现代德国著名家庭治疗大师伯特·海灵格(Bert Hellinger)创立的一套家庭治疗技巧，特别擅长于解决跨代的、极深沉的家族系统问题所引起的心理障碍。海灵格发现，人与人之间的关系及行为，受到很多深层的、非意识的法则所控制，他称这些法则为“隐藏动力”。这套技巧，能够解决很多传统心理治疗束手无策的问题。

以下介绍海灵格的部分观点，可以为解决一些人在婚姻恋爱里出现的情绪、态度和行为问题提供一些参考。

(1)在亲子关系上，海灵格发现孩子一与父母的联系是极度深厚和牢固，不能用任何事情加以破坏的。现实生活中的一些理由，例如生活

困苦、没有教育机会，甚至生存受到威胁，使父母与子女分开，但是在心灵的深层，并不能改变这份联系。孩子内心深处强烈渴求着要与父母在一起，即使父母跳入死亡的火焰，孩子也愿意追随。所以，当孩子因为上述的理由被领养，表面看来是做了件好事，但事实上孩子成长后往往有一心理的问题。在孩子的内处，只要能够与父母在一起，不会在乎生活困苦、没有教育机会，甚至生存受到威胁的。所以海灵格认为助养比领养更好。

一个被领养的孩子或许会感到被父母抛弃了。在人类进化的过程中，文明时期只占很小部分，文明产生之前的人类生活里，被父母抛弃的孩子是不能活的。所以，被领养的孩子内心深层有一份“我没有资格(活下去)”的信念。他意识上并没有察觉这份意念，但是在生活中，他容易做出跟自己过不去的行为，把自己好好的工作或感情关系破坏。他也许还会常常否定自己、不能说“不”、逃避机会、不愿尝试。

(2)一些不是被领养的孩子也有类似的现象出现，因为在成长的过程中父母的一些事情使孩子产生被抛弃的感觉。这些事情包括:

·父母离异，孩子跟随的一方再婚;

·孩子幼小时，父母亲经常不在身边或者极少时间在身边;

·父母偏爱其他子女而歧视孩子。

第三部分 结婚前的问题

结婚对象的三大致命缺点

有人问我:找结婚对象的时候，对方有些什么缺点是最要不得的?这个问题不容易回答。后来我多次思考这个问题，再从很多辅导案例中引证，得出一个结论:每个人的信念、价值观和规则不同，因此对婚姻对象的要求也会不同，但事实上确实会有一些共同的因素，可能会对任何人的婚姻都造成严重的损害，甚至导致失败。我根据白己的经验总结了“三大致命缺点”。

在这三大缺点中，绝对无药可救的只有一个，另外的两个，虽然凶险，只要第一个缺点不存在，还是可以有转机。除了这三点，所有其他的缺点，只要两人都有诚意把关系搞好，都可以消除。

那个绝对无可救药的缺点是:“不肯改变”。有这种缺点的人，不理会其他人、事、物，也不会想这样继续下去的结果会对自己有多大的伤害，更会拒绝所有的提醒、建议、劝告和恳求，就像一头看不见、听不到的疯狂野兽，坚持这样地奔跑下去，终千使自己和所有在乎他的人，不是离开他就是掉进痛苦的深渊。这类人会坚持说: “我就是这样!”他摆出的姿态是:你想和我继续一起，你便必须接受我这个样子。在工作环境里，他会不惜牺牲每一份人际关系、每一次成功机会，甚至那份工作，去维持“我就是这样的”。他说:“我就是这样的，大不了不干!”而失去一份好的工作;他会说:“我就是这样的，大不了重新来过!”而失去一次成功机会;他也会说:“我就是这样的，大不了少一个朋友!”而破坏了本来好好的人际关系;他甚至会说:“我就是这样的，大不了分手!”而

结束一段本来很好的感情关系。他的朋友会越来越少，新结交的朋友很快也因为他不理会别

人的感受，而终于离开。

如果遇上这样的人且发展出爱情关系，命运会很悲惨，因为他往往会产生一份同情心、一份想照顾这个人的怜爱，因而不能离开这个人，他只能够不断地迁就、让步，更不断地忙于修补这个人造成的破坏，疲于奔命，劳累而没有效果，最后往往这个人还是在不断地抱怨!你想想这样的婚姻会有什么结果?我告诉你:不是受不了而分手，就是两人紧紧地拥抱着走过一个绝对没有成功快乐的人生!

有这个缺点的人，多数在幼年时与父母的关系欠佳，在成长过程中未能感受到父母对自己的爱，觉得父母并没有接受自己。台湾武侠小说名家古龙就有着这样的童年，自己的婚姻也不成功。他的众多著作里，主人公的行为、性格和处世态度都表现出一个被父母遗弃的孩子的心态:我没有资格拥有成功快乐的人生。这样的人，会受到潜意识的驱使而不断地去破坏人际关系和成功的机会。这个缺点是可以用心理治疗解决的，例如NLP简快疗法、催眠治疗、家庭系统排列等。但是拥有这个缺点的人，若不明白这个缺点的伤害性，是不可能拥有成功快乐的感情关系和人生的。

可以这样说，除了这个缺点，所有其他的缺点，都不会对一份感情关系造成致命的伤害，如果每当发觉事情的效果不好便愿意及时改变，问题总有解决的可能。

另外两个缺点是“托付心态”和“不愿分享内心感受”。这两项在本书第

一部分有专题的介绍，这里便不详细说了，而只谈男女都会有“托付心态”。一般情况，女的问题比较严重。“托付心态”是“我把我人生成功快乐的责任交给你承担”的意思。今天的人虽说思想上已经有很大的进步，但是一些千百年维持的旧观念，还是在内心深处影响着每一个人。娶了太太当然要尽力照顾她，使她快乐，这是一个丈夫义无反顾的责任。既然这是丈夫的责任，他就必须肩负两人的成功快乐在自己身上。就这点看来，“托付心态”的坏处是使丈夫有太大的压力，事实上，因为，个人不可能给另一个人的人生制造出足够的成功快乐，所以这是个不可能做到满意结果的责任。

“托付心态”有一个更严重、伤害性更大的坏处，就是做太太的既然没有责任，便什么都无需做、不能做，而只能等丈夫替一自己的人生添加成功快乐。人生就如逆水行舟，总是不进则退。做太太的停着等待，本身便在倒退了。在思想、心态、能力上不知不觉与丈夫有了距离，而且距离越来越大。两人的感情关系便产生了很多的隔膜，婚姻也就存在了危机。

把人生的成功快乐重新掌握在自己的手里，不断地策划如何能够添增更多成功快乐，自己便能够与时俱进，把握住自己的幸福。如果再幸运地得到丈夫的关怀照顾，便是两倍的幸福，双重保险了。

“不愿分享内心感受”的人，在中国社会里十分普遍，一般男的比女的多。我们传统上就是一个不愿意触及内心感受的民族，说出内心的感受，不是害怕被认为软弱无能，就是害怕给别人有机可乘。在婚姻关系里，掩饰这些信念的借口是不想对方担心。其实这样的借口是不堪一击的:对方看到自己的情绪经由语言和行为表现出来，但又无法知悉是什么事，只会更担心、产生更多猜疑和忧虑。试问:准备共度今生

的人都不能和你分享内心的感受，世上还有谁人可以?人生的伴侣，当然就是分忧的对象。若是真的爱护对方，便应该告诉对方真相，让对方感到你允许他/她给你支持，并且你也欣然接受这份支持。

“不愿分享内心感受”的人，有不少是心地善良的男女。他们努力做到更好，而且以为自己单独承受辛苦和压力，便是把自己的角色做到最好。这份动机是好的，但是忽略了重要的一点:不让对方充分地尽到伴侣的责任、扼杀了对方向你提供支持的机会，是对对方十分的不尊重!

一些事情发生了，担忧是不可避免的，让对方与你共同担忧，而不是暗自猜疑，对方会觉得最好。

没有这三个缺点的人，当看到婚姻出现问题时，他/她愿意改变自己;并能充分地照顾自己的成功快乐，所以给对方的压力最少;内心有什么不舒服的感觉，都能够说出来，好好地讨论。一个这样的对象，就算有其他的缺点，都会容易改善。

早恋的问题

所有早恋的发生，只是因孩子在家庭中得不到父母的足够关怀爱护和帮助成长，而企图在另一个人身上寻找得到。处于青春期的男女，的确有结识异性的欲望，但是，如果家庭有足够的关爱，他们是不会急于在这个阶段里发展出恋爱关系的。心理学家发现，因为很多人对自己内心的感受(情绪)不清晰、不了解，而会做出错误的行为去配合一些感觉，例如:焦虑的感觉使一个人错误地以为是想吃东西;而需要别人关怀的感觉被错误地以为是性冲动。现代的传媒，给青少年大量

错误的资讯，加深了他们对自己感觉和情绪的误解。

让我们看看恋爱在人生中具有一份怎样的意义。恋爱是一个人的人生历程中重要的一步，在它之后的是结婚、组织家庭;在它之前的是认识异性朋友、结交亲密异性朋友。如此看来，恋爱是人类的一项重要事情，因为人类的延续需要每一代都经历成长和建立自己家庭两个步骤，爱则是两个步骤中间的必需环节。

有一些家长，不知道如何处理孩子恋爱的问题，索性禁止孩子结识异性朋友。这个现象，在有女孩子的家庭中尤为多见。回避间题，不代表问而恋题便不会出现。恐怕没有哪个家长相信自己的女儿第一次认识异性朋友，便会有美满的恋爱和婚姻吧?什么事都需要练习才会做得更好。有了足够的认识异性朋友、处理与异性朋友关系的经验，才能更成功地选择恋爱对象。有了足够的恋爱经验，才能更成功地选择婚姻对象，找到一个共建美满家庭的伴侣。

盲目地不准许孩子结识异性，结果只会使整个小区的人都知道你的孩子跟谁“拍托”(谈恋爱)，而只有你不知道。当孩子第一次与异性约会时，内心总是十分紧张，不知该怎样做，心中会有很多问题而无法获得解答。这个时候，如果有人能及时给孩子最需要的教导和支持，孩子将会感激，并且将会把这一重要的人生成长做得很好。

孩子10岁一I3岁的阶段，正是处于叛逆期，如果父母不懂得在这个时期与孩子建立朋友式的关系，而只是坚持一套指令式的管教模式，父母将对孩子的恋爱问题完全无能为力，因为孩子会对父母隐瞒所有结识异性及谈恋爱的事情。

如果父母在女儿l0岁一13岁这一时期中与她建立起良好的朋友关系，孩子对父母会有一份信任，在结识异性和谈恋爱的过程中，会把父母当做最好的顾问专家，让父母指导自己去有效处理感情关系，保护自己。恋爱可以让孩子学习如何选择适合自己的婚姻伴侣，同时，父母需要让孩子懂得不要在恋爱中过分地付出，不要走回头路，除此之外孩子谈恋爱并没有什么不对。

一般父母会用一些冠冕堂皇的理由去阻止孩子结识异性和谈恋爱，例如孩子太小，应该把精力、时间放在学业上。这些理由本身是无法驳斥的，但是我身为一个“实用主义者”(一些学员给我的称一号)，我对事情总是看实际可行的一面，而不受冠冕堂皇、空泛无效的东西所误导。事实上孩子成长过程中，他的社交群体(同学、朋友)的思想行为模式和社会大众的价值观，控制着孩子的思想和行为。当父母用那些道理劝说孩子不成功时，也许该改用我上面提供的方法对待孩子。不然的话，把孩子关在家班，他的心不在，学了再长时间也不会对学业有什么帮助·事实上，因为与父母有矛盾而造成的紧张关系，倒会使孩子的学业更差了。

适婚年龄

法律上规定了结婚的年龄，达到了便拥有了自主结婚的权利。不同的地方有不同的法律，适婚年龄也会有不同。法律赋予人们这个权利，是因为，立法人认为一个人到达这个年龄便已经有了足够的成长，能够独立地决定自己的事情。因为社会一直忽略了心理健康的重要性，所以，足够的

成长往往只是生理的成长，而现实中青少年的心智成长已经越来越

追不上他们的生理成长。

什么年龄最适合结婚?这个问题不容易回答。近年社会风气倾向于晚婚，表面上考虑的囚素往往是环境性的:经济条件、工作性质、家庭状况等;个别的还有“奉子成婚”:身孕不得不提早结婚。但事实上，推动结婚决定的多是两人的心理状态，这与成长过程巾与父母的关系有关。

如果两人的心理都充分成熟，同时又明白本书第一部分所讲的道理，他们已具备足够条件去建立一份成功快乐的家庭生活。这样的话，年龄是完全没有关系的。当两人尚未肯定已具备这些条件，虽然两人之间已经有浓厚的爱，也应该在没有压力的情况下共同尝试培养出那些条件，婚期并不重要。毕竟，结婚是两人的事，而且是关乎一生的事，他人制定的标准或规则不应是优先考虑的条件。

个案讨论4:三个寂寞的女台商

2002年12月26日出版的台湾《一周刊》有一篇文章，描述了三位单身的台湾女士的心声。她们年龄从31到40，都是在大陆工作，事业上很有成就，但在感情生活上很失意。以下是文章的节录和对内容的分析。

A小姐大学毕业，37岁就当上一家投资顾问公司的老总，手下有100多位员工。她摆出一个才民有自信的形象:“平时，我总是把自己弄得忙忙碌碌的，工作、会议、朋友、派时……但表面再怎么喧哗，也难逃午夜一人孤独寂寞的心情。”她爱与几个来自不同国家的女孩子在一起，喜欢泡酒吧，共同排遣异乡的寂寥。她们都是单身、高薪、“还有

一点年纪”，聚在一起，不是品尝美食，就是讨身边的男人品头论足。

B小姐已经40岁，是表演工作坊在中国开疆辟土的前锋部队，已经在北京工作了十年，在职场上给人强势的印象，然而，事业有成，心灵却是空虚的。她年轻的时候，以为女孩子要温柔碗约才能嫁出去，而不知道内心其实隐含着退缩的个性。为了逃避结婚的压力，她30岁时来到大陆工作。在大陆，她曾经与一个法国人相恋了一年，后来男的提出分手，她不假思索地答应了。这些年来，身旁也有不少追求者，但多是已婚的人。

C小姐四年前在美国拿了个MBA学位，只身来到大陆创业。她先后在北京与上海创立了两家企业管理咨询公司，光是费用支出每月便需要30万元。好强的性格，让她在事业上闯出一片天地。但她总是一个人:一个人逛街、一个人吃饭、一个人独饮。想的总是工作:检讨今天的工作，计划明天的行程。来大陆第二年的一个晚上，北京申办奥运成功，全城沸腾喧嚣，她却一人辗转难眠。内心突然感到寂寞，想到如果在这么美好的夜晚，有另外一半在身边，才会觉得值得庆祝。于是立下心愿:2008年在北京看奥运比赛，身旁要有先生和孩子。

令人满意的爱情不会从天而降，也不能漫无目的地找寻，更不可能无意中碰到。想拥有满意的爱情，必须：

(1)清楚认识自己;

(2)对爱情对象有正确和清晰的要求;

(3)找到合适的对象后，双方共同努力经营你们的爱情。

从文章中我们了解到，三位女士对上面的三点要素，不是没有想过，便是有错误的信念和价值观。如果她们继续那样的思想心态和行为模式，我担心她们不会有机会享受到满意的爱情。

A小姐下班后便和女友到北京的“酒吧一条街”一家一家地“泡”。同时原文这样写:她是“十足的女权主义者，她的独立自主，让缺乏白信的男人无福消受。”其实A小姐自己也没有自信。她不知道，经常流连酒吧的人都是缺乏自信心的人:他们不知道自己要的是什么，没有目标和方向，只有憧憬，希望通过碰运气，有一天碰到一些好东西。爱去酒吧的人总是希望得到别人的肯定，或者在某些方面(例如跳舞)出众，希望吸弓}别人的注不意。A小姐在那些地方不会找到有足够自信的男人。

A小姐说:“西方人从小被教育得很有自信”。这不可能是真的，也许只是被教育得很有自信的样子。真实的是西方人从小就被教育得很强调自我——把自己的需要放在第一位。那篇文章马上就证明我说的，因为文章跟着说:“不过，她最近运气不好，前一阵子交往的老外竟是个‘大男人’”两人在一起，“除了做爱会起化学作用外，其他时间都在争论。”有足够自信的男人是不会“大男人”的。处处逞强、不退不让、只看到自己的需要都是自信不足的表现。看不清楚事情的真相，便只可以把无法解释的东西归咎于运气了。

A小姐说:“工作上的成就能带给女人什么?我不知道。不过，肯定不会带来的东西就是男人。”她在日记中写下:“你在1300万人中间游荡，却碰不到可以牵手相伴，哪怕是只走一段也好的伙伴……”这里说出的很多信念和价值观都妨碍A小姐建立成功快乐人生。首先，工作是人

生的一个部分，爱情是人生另一个部分，两个都很重要，但是不应该混为一谈。工作肯定带给了A小姐很多东西:经济收入、社会地位、知识经验、别人的肯定和尊敬等。她的人生很需要这些，若她有了满意的爱情而完全没有了这些，她也一样会觉得很空虚。问题是她没有把工作和爱情看作是两件各白独立、需要分开努力的事，而只把时间、精力放在工作上，然后投诉工作的成就没有带给她一个男人!她这种看待问题的方法，使她内心力量有不足之感。其次，她用了“男人”和“伙伴”两个词，显示出她对所要追求的是什么还未清晰。男妓也是男人，而“牵手相伴”则需要内心的一致，她真的愿意接受“只走一段”的伙伴吗?

A小姐若要找到成功、满意的爱情，她必须做以下的事:

(1)细心思考后，写下她对爱情的最低要求，和这些要求如何能体现在一个对象身上。把一些以前在乎，现在细想之下发觉其实并不那么重要的要求写在另一张纸上，用来提醒自己以后不要被这些误导了。

(2)把工作与爱情完全分开。若她真诚地跟随上一条的指示去做，她写出的东西不会包括对对方财富和事业的要求。她自己也应该采取一个这样的态度:充分地接受和享受自己工作上的成就和所带来的好处，对自己的工作成就感到欣慰和骄傲，但是，爱情完全与事业无关，爱情是两个人的心灵相通。两件事情的环境、态度、心境、想法和技巧都完全不同。

(3)制造一些新的环境去找寻可能的人选，例如选择一些与工作完全无关的活动项目，比如有关学术的、兴趣爱好的、社会服务的等，参加学习班或工作小组。

(4)找到一些符合最低要求的人选，先静静地观察一段时间(例如三个月)，同时努力地投入那些学习研究或活动，使自己得到他人的接受并被他人所注意。

B小姐也是缺乏自信，她老是否定自己婚恋的资格，因为自己没有资格而感到彷徨。她也是错误传统观念的受害者，她说:“从小就被教育要温柔婉约才可以走上结婚之路;我很温柔啊，可我还是一个人。”只是，文章的另一处说“职场上，B往往给人强势的印象”究竟她是温柔抑或强势?我看是:B小姐认为感情的事情“我该温柔”，而工作上则“我该强势”。把两者调和一下也许会更好吧。

其实，在内心深处，B小姐有很强烈的“我没有资格”的信念。她说:“在台湾的时候，并不知道自己在逃避结婚的压力。后来到北京，耳根子清静了，才知道自己潜意识里是想逃离台湾”。文章说:“她曾经有位相恋一年的法国男友，可是当他提议分手时，她竟不假思索地答应了。她后来想想，竟连原因也没有问，好像没有什么好争取的了”。朋友们为她的婚姻着急，介绍男友给她，她说:“朋友介绍的对象都很好，单身，事业有成，可是人家喜欢的是高挑的漂亮美眉，我能怎么办?”自己认为没有资格，别人不会认为你有;自己放弃去争取，别人自然亦放弃你了。B小姐找出了很多不如别人的理由，而没有盘点一下白己比人强的东西(连温柔婉约都被她否定了)。她的确没有什么好争取的，因为她已经决定了自己没有争取的资格。 B小姐又说:“台湾单身女人在大陆的三大劣势:和大陆男人谈恋爱，经济因素是个大障碍;老外都喜欢漂亮美眉，对感情一副游戏人间的态度;在大陆的台湾男人不是整天在家泡酒，不然就是已经结婚了。”她对“我没有资格”的信念十分坚持，除了有自己不如别人的一大堆理由外，还怕自己不死心，

再找上一大堆“尝试也不会有用”的道理出来。我不明白她说的“经济因素”的确切意思是什么，她想与财富结婚还是和男人结婚?她准备嫁人做归家娘让老公养她一生吗?老外也未必一定只爱美貌，我便知道有很多例外。也许她只看中在乎美貌的老外，或只对相貌堂堂的老外有兴趣?台湾就有很多好的男士，为何不回台湾找?

B小姐若想生活有所突破，除了检讨上述的信念和价值观外，前面写给A小姐的建议亦一样有效。

C小姐的问题最为严重。她简直是在寻找感情生活的“必死”之路。她在到大陆创业前，才结束一段已论及婚嫁的恋情。她说:‘他各方面都比我好太多了，给我很大的压力。比知识比常识都不如他，那我还能比什么，比看电视吗?”来大陆工作后，她也谈过很多次恋爱，但每一段恋情都坚持不了半年，就被她中断了。她说:“新的男朋友总不能比之前的差吧……”这不是自绝出路吗?与前度男朋友分手的理由是他比自己好太多，而现在每找一个新的男朋友都要求比之前的一个更好，那不是会比自己更好太多，因而更要分手?何况，文章说C小姐很能干，旧的男朋友比她更好，现在每次找的都要更更好，用数学的角度看，她能找的理想对象的机会是一次比一次少了。

这还不够，好像为了确保她不会成功，她还要求“先有面包才有爱情，而且要彼此拿着自己的面包来谈爱情”。我还是问这个问题:她想与财富结婚还是和男人结婚?若她想两样都要，当然机会又更小了一些。

文章说到C小姐谈过多次恋爱，每次都不到半年便被她中断了。她这样说:“谈谈小恋爱是可以啦，但是要考虑到长久相处，我就清醒

了，他能给我的我都有，何必耗下去呢?”抱着这样的态度谈恋爱，每次的感觉都会更淡漠一点。她不是在谈恋爱，只是在消遣寂寞。像找人来跳舞一样，音乐完结使把对方推开。C小姐是绝对不会有机会在爱情上成功的。除了上述的理由外，尚有最重要的一点:她对男人并没有一份尊重，合她意的男人不会接受她。

第四部分 婚姻的八大问题

婚姻的誓言里，不论中外，总有“相互照顾，至死不渝”的话。两人结婚时，也的确有这个念头。能够做到当然很好，世界上的确有很多这样幸福的夫妻。只是，随着现代社会生活模式的改变，人们的价值观和信念也在改变。中国的离婚数字正在以每年增加200万对的速度提升。而在没有离婚的夫妻关系里，双方真正都感到满意幸福的有多少?我个人的猜想是不出一成，其他的都有某种程度的不满，而在不想婚姻破裂的前题下勉强忍受而已。中国人是很愿意忍受痛苦去维持表面和谐的。其中很多对夫妻，在终于忍受不了，发生冲突时才说出心声:“我忍受了20年，受够了!”由此可见，勉强忍受不是办法，更不能解决问题，而只能制造空间让问题继续滋长，直至不能再忍而爆发出来。这样看，勉强忍受是保证日后关系破裂的方法了。从另一个角度看，20年绵长岁月都能够忍受了，为何不能够再忍下去呢?由此也可见:忍受的确不是办法。

国人对婚姻的传统观念，会孕育和促使产生貌合神离的婚姻关系。首先，嫁鸡随鸡、嫁狗随狗的观念暗示某些契约的存在: 女方(结婚使我有永久的归宿)，男方(我永远都会接受你)。这个契约当然不是真实存在的，否则便不会有这么多的离婚、分居，和“虽然住在一起，但关系早已完结”的婚姻了。既然永久的归宿和被人接受的条件已是婚姻手续的必然部分，就好像打了一针预防疫苗可终生有保障，结了婚后夫妻双方对两人的感情没有再继续努力，而只是顺其自然。这样的态度当然会使两人关系向越来越差的方向发展。

其次，从来没有人在婚前有机会去进修“如何做成功的丈夫/妻子”的

课程，多数人只是根据自己父母的行为，耳濡目染地学习过来，同时以为两人之间有足够的爱便能解决一切问题。问题是:父母的一套做法也是从他们的父母那里学过来的，父母本身不和谐的话，孩子便学不到夫妻和谐共处的方法。就算父母关系和谐，当时适用的，今天也不一定适用。出现问题请教别人的意见时，别人说的话绝大部分是本着传统文化和社会习俗(应该怎样)的观点而说的。这些话听来头头是道但又不知如何能做出来;就算做了，感觉总不是味儿，不是自己不甘心便是对方不领情，很快又恢复了原来的情况。

在这一章里，我们讨论一下今大的社会环境里，最常出现的八大婚姻问题。我们会研究问题背后的心理因素，找出一些能够预防、消减、解决这些问题的思想和行为技巧。

这八个常见问题是:

·“自己提升了，而对方尚在原来的地方”

·“对方失去了吸引力”

·“对方不了解自己”

·“意见不合”

·“有了第三者”

·“因为孩子或工作，忽略了对方”

·“移民或工作使我们两地分隔”

·“家中的老人使我们关系紧张”

“自己提升了，而对方尚在原来的地方”

这个问题，在中年夫妇里出现最多。外国有一个名词:中年危机(mid age crisis)，指的是人到中年，发觉岁月消逝，失去青春的容貌，活力也不如过去，看到年轻人的旺盛精力，快速步伐，而自己面对的是“下山的路”，心中产生一份焦虑:我得好好地为自己的未来做点策划工作了。内心会感到再没有游戏人间的时间了，自己必须急起直追、努力奋发、更新图强。忽然间，对待所有事物的标准都提高了很多。在这个阶段里，中年人会变得很没有耐性、很不耐烦、容易对事情不满，而且少了容忍的度量。他对身边的人、事、物怀有诸多批评，常有“放弃过去，重新来过”的念头。

如果他对配偶一向便看不顺眼，在这个时候便很容易爆发出来，一些细小的事，都可以成为剧烈冲突的导火线。假如配偶也处于这个阶段，不能谅解和容忍对方，婚姻关系便开始出现破裂的迹象了。

在年轻人中，“自己提升了，而对方尚在原来的地方”的问题也会出现。恋爱、新婚的狂热过后，两人共同生活的挑战开始出现。对方本来吸引自己的地方开始褪色，而性格和行为模式中不尽完美的地方开始呈现，如果两人之中，有一个人固执地坚持“我就是这样的，没有什么不对”，另外一个人即使热心学习，也很快便会对配偶产生“自己提升了，而对方尚在原来的地方”的感觉。年轻人本来就是耐性比较差，因此两人之间很容易便产生冲突，使关系渐渐恶化。

结婚多年的夫妻，已经被生活磨练得平和了，除非有其他的原因，不容易出现这个问题。其他原因包括对宗教或心灵修炼的向往，个人内心部分未曾充分成长，或者生活环境巨大变化，例如移民、子女问题等。

“自己提升了，而对方尚在原来的地方”的情况，绝大部分出现在平时很少进行沟通的关系里。这就像早上睡醒突然发现旁边的人跌下床了般的意外，问题是:这么长的一段时间，你去哪里了?对方去哪里了?造成今天的情况，两个人都有责任，为了对自己这边的责任负责，自己应该做点事，而不是抱怨对方。

让我们分折一下说“自己提升了，而对方尚在原来的地方”这种话的人的心态。很明显，说话的人觉得与配偶的距离增加了，而且已经大到不能够接受了。问题是，说话的人是否就是“高”而配偶就是“低”呢?有这样差距的婚姻是否就不能维持呢?一些男人事业成功了，富有了，每天接触的人不同了，会觉得自己的太太还是“乡下婆”，开始觉得她配不上自己了;也有一些成功女人自己创业或者在工作单位做到很高的位置，手下数百人，天天口里说的事都会影响很多人，便开始对做教师、技术人员，或艺术家的丈夫不满了。懂得怎样吃西餐、喝葡萄酒的人不一定就是比只爱吃中国菜的人高一些，知识和权力也不能决定对方是否便不如自己。说到底，不是自己高了，而只是自己“不同了”:以前的一套价值观和信念改变了，因此对配偶的要求也就不同了。试想想，假如经过香港1997年的金融风暴和2003年的非典型肺炎风暴，男的事业财富没有了、女的权力地位失去了，他们或许会觉得自己的配偶很好了。

我知道很多学者、教授，他们的太太从外表看来都很平凡，但是他们很恩爱，感情很好。很多从政的知名女性、大公司的女性高层管理者，也都有很好的婚姻生活·他们都懂得不把事业财富与婚姻爱情混在一起。所以，回到家里，最好还是不要带着在工作环境中的心态和要求。

如果不是事业财富使人看不清，出现这样问题的人多会是因为喜欢追求心理状态提升和心灵修炼等的学习，例如参加一些课程而改变了对自己、对世界的看法，而配偶则仍是维持本来的一套。在这个情况里，应该做的事不是指责或批评对方。很多人都说自己能够接受批评，但是，别人给自己的批评还可以接受，配偶说同样的话则觉得特别刺耳。这是因为在夫妻关系里，内心的身份定位是两人平等的，同时对对方是绝不设防的。如果没有允许两人共同讨论的预设机制，突然出现的批评会使对方把关注焦点放在维持对等身份上，从而做出抗拒反应。抗拒的不是对方说的话，而是那些话背后的身份改变:我不愿意你一下子变得比我高了。

在我的课程里，学员常常告诉我有很大的收获，会回家帮助配偶也做出好的改变。我问他们会怎样做，他们会告诉我:“我会教他怎样想、怎样说话、怎样做事啊!”我便告诉他们这个道理，并且提醒他们说:“最有效的方法就是什么都不说，因为你一开口就显示出你懂得一些好东西而他不懂，马上便给自己制造一个高于对方的地位了，你应该不说、只做!把你的改变在行为上呈现出来，慢慢对方就会感到你不同了，比以前好了。终于，对方忍不住开口问你，这时，你不可以像打开水闸似的源源不绝地说!因为这又会使对方感受到对等身份受到威胁。，你会前功尽弃。你应只说一点点，轻描淡写地说。这样，对方会越来越有兴趣，这时你可以引导对方看看你的课程讲义—这是为了

让他产生‘自己学回来’的感觉，然后才与他讨论。”

在平等的沟通讨论之前，应该做的事是:

(1)先制造两人之间的和谐气氛，例如利用晚餐、散步等活动，在这时绝口不提批评的事。然后，

(2)在那样的气氛里，两人共同商讨建立一个机制:如果有矛盾冲突出现，应该如何讨论解决。目的是不伤害两人的融洽关系，要在不引起争吵的前题下，共同讨论一些看法不一致的事情。

(3)找一些小事情，例如讨论下一个周末去哪里吃饭，去测试那个机制，使之完善。

(4)这时，才找一个自己状态较好的时机(也就是心境平和，思维敏捷的时候)，去提出你对他/她的一些看法。

“对方失去了吸引力”

是对方本来吸引你的东西消失了，还是那些东西不再能够吸引你?这是两个问题，需要分开来看。

(1)对方本来吸引你的东西消失了。

人总是在不断地成长和改变，初遇和新婚时的他/她与今天的他/她是无法相同的。最明显的例一子就是外貌的改变，随着岁月的流转，无论怎样美丽的外貌都一定会改变、消失。而自己同时也是天天在改

变；吸引对方的东西，也与当初不同了。要求对方永远不变，是不成熟的想法。有这个想法的人，所爱的不是对方，只是白己心中一幅照片，因为活生生的人是天天都在改变的。

很多人找寻一伴侣时都在心里有这样一幅照片，但是成熟的心态是当两人在一起时，就慢慢地把注意力移向现实生活中的这个人，而在这个人身上找出新的好处，也就是吸引人的地方。也可以通过不断的沟通，努力建立新的兴趣，一同发展出两个人都喜欢的事情。双方一起参与到这些喜欢的事情中，便是很好的吸引力了。

我们可以很容易地分辨出一个人爱的是心中的照片，抑或是现实的人。爱心中照片的人，总是对对方有很多的不满，而爱现实的人，则无论对方有多少缺点，总是找出一些好处去给予肯定。就算对方是个罪犯，一个女孩子还可以这样说:“他是吸毒，但他对我是真心的;他偷东西也只不过是为了筹钱买东西给我。”

坚持爱心中照片的人，是拒绝长大的孩子，他不会有美满幸福的婚姻生活，与他在一起的伴侣，也注定婚姻会失败。有一些有了财富便坚持要有美丽妻子的男人，有了地位权力便需要俊男常伴的女人，都是这样的例子。

(2)那些东西不再能够吸引你。

解决这个问题的关键是两人在婚后有没有发展出新的吸引力!很多人错误地以为结婚后两人的关系自然会越来越好，但如果:本来吸引人的地方慢慢消失，同住后又发现对方的缺点，再加上生活工作等的压力，那么很快两人便会陷入失望的处境了。有人这样的描述:结婚后男

的不再送花，女的也不再打扮。再过两天你去问他们为什么变了，他们的回答是:“老夫老妻，不需要这一套了!”

新婚的女士们问我有一什么好建议，我说:“继续扮靓!试想一想，你的丈夫有那么好的条件，很多女孩子都会争着要他。他挑选了你是因为你是100分，而其他的女孩子是90分、80分不等。我不知道你丈夫给你的100分里，你的美丽占多少，就假设80分吧。现在，结了婚你便不再扮靓，马上减少为70分，那些女孩的90 ,80分都比你高，你马上便有威胁了。美丽不能永远维持，在它慢慢减少的同时，你建立其他给你分数的东西，你便不会失去你的丈夫了。”

想要婚姻关系不会发展出“对方失去了吸引力”的问题，需要从新婚开始便有良好的沟通，并且懂得培养出共同的爱好和活动。

“对方不了解自己”

对说这种句话的人，我会问:“你跟他/她结婚的时候，对方了解你吗?”如果回答是:“那个时候对方了解我，现在不了解。”我会跟着再问:“结婚后的一段时间里，是你改变了还是对方改变了?这段时间里，你俩做了些什么去增加对对方的了解，或事实上是减少了对对方的了解?”人总是在不断的改变，如果两人结婚后没做任何事去增加相互了解，而只是“顺其自然”地发展，那么就像两块树叶重叠地落到流水上，假如没有什么力量把他们连结在一起，流水很快便会分开它们。“顺其自然”会给它们多大机会再次重叠?

事实就是:没有一个人能够完全了解另一个人。连你自己都不完全了解自己，如何能够有入了解你呢?就像广东人吃蛇，上海人吃臭豆

腐，他们难以理解对方为什么会喜欢吃这么难以接受的东西。所以，真正相处之道不是“了解”而是给一予对方“空间”。我不了解，但是我接受你是这样的，并且在接受的同时找出能够愉快相处的方式。也许丈夫去吃蛇宴的

时候，太太便找同乡去大吃臭豆腐。

此外，不要相信“顺其自然”的方式能够使两人关系更好。“顺其自然”是任由流水把两人拉远，直到远得无法联系才忽然觉醒。两个人结婚后，需要不断地、刻意地安排时间去维持良好的沟通:把焦点放在讨论和提升两人的关系上面。同时制造一些新的共同爱好和活动，发展出更多促进相互了解的空间。

假如过去没有这样做，如今有“对方不了解自己”的感觉出现，你需要明白:造成今天的局面自己也有责任，最低限度，应该先尝试一下补做过去没有做的部分。

如果回答是:“那个时候对方不了解我，现在也不了解。”这个人就是属于“因误会而结合;因了解而分手”的一类了。的确有人是这样的，他们很潇洒地结束一次感情关系，很快又跳进另一次(以为学聪明了、自己明白了)，结果很快又失望地结束。这些人会经历好几次痛苦的分手，却仍然没有真正明白问题在哪里。

我有一个辅导个案，就是这样的例子。一位女士，11年里经历了四次痛苦的分手，来找我做辅导。她告诉我她的每次感情经历几乎都是完全一样的:认识了一位感到满意的男士，经过一轮热恋后结婚(其实前两次是结婚，后来两次变得“聪明”了，只是同居，结果仍然一样)，

新婚或同居后最初一段时间的确很好，但是这段时间不是很久，很快便开始争吵，然后吵得越来越厉害，发展至动武，再发展至丈夫对她暴力对待。她身心的伤害到了不能忍受的程度，便与男的分手。分手后的确有一段时一间心如止水，但是不久后又遇到另一个“满意”的男士，又重复上一次的过程，前后四次都差不多是同样的故事。

这位女士问我:“李先生，是否我的命注定是这样的?”当然，她来找我做辅导显示出她希望不是命运注定，希望有所不同，以后的人生里可以有幸福快乐的感情关系。她只有35岁，外貌不错，未来的岁月是有很多机会的。我注意到她四次的分手过程如此相似，同时每段感情关系的时间都比上一段的短，我便询问她成长过程的一些资料，很快便找出原因。

她的家庭促使她形成了一些价值观和标准，这些价值观和标准操控了她的感情生活。她出生在一个中等家庭，父亲外表颇为英俊，个性活泼、健壮、性急，说话风趣，对人亲切、爽朗，慷慨好客。她小时候家里总是有一班客人，围绕着她父亲听他说话谈笑、高谈阔论。她的母亲也是父亲的崇拜者，很满足于父亲总是众人中间的明星。这位女士有数个兄弟姐妹，父亲总是把时间放在朋友身上，很少与孩子一起，而每个孩子都很想得到父亲的注意，便各出奇招去争取。这位女士用的方法是故意去做一些父亲不喜欢的事，父亲见到了就叱责她，她心中便认为已经赢得父亲的注意，很是得意。她重复用这个方式去满足内心对父爱的渴求，终于把父亲激怒了而打她。在她感到伤痛哭泣的时候，母亲便安慰她，告诉她父亲是怎样的好，这样打她也是为了她好的。当她情绪平复后又想争取父亲的注意力，便不由自主地再去做一些会激怒父亲的事，终于又再一次挨打。长大后她在自己的感情生活里，总是在无意之中重复孩童时的行为模式。

这位女士明白这个道理后，再加上我引导她运用一些NLP的技巧，她对恋爱有了不同的态度。六个月后她再陷蜜月中，她给我电话说她很开心，肯定这次会不同了。

所以，不要以为上次因为对方不好而要分手，下次自然便会更好，或者“希望”会碰上一个理想的新对象。没有在上一次经验里学习，明白自己需要有些怎样的不同，下次只会重蹈覆辙。这样的人很多，他们只知道责怪别人，或者埋怨自己的运气、命运不好，而不懂得从过去的经历中获得一些经验。

两个人的确有可能因为不能在一起生活而要分手。我的建议是既然决定要分手，自己亦有责任，无需再指责对方。通过平心静气的交谈帮助双方找出问题所在，对方的话能够让自己看清楚需要提升的地方在哪里。如此，给对方真诚的意见，也许可能挽回这次婚姻。

就算不能挽回婚姻，以如此方式分手后可以仍是好朋友，两人都可以有新的机会。有了孩子而离婚的父母，用这个方式分手，能把对孩子的伤害做到最小。所以，我说:不要因为误会而分手，而应该是因为了解(无法在一起的原因)才分手。

“意见不合”

一份准备拥有一生的感情关系值得你花多少心血去维持和改善?一个你准备陪伴一生的人值得你花多少时间去了解和沟通?这些问题只有你自己才能回答。可惜的是很多人没有花足够的心思去了解伴侣，改善与伴侣的关系，却只知道在与伴侣关系恶化的时候投诉两人“意见

不合”。没有做该做的事而只在抱怨对方不适合自己，就像沙滩上玩耍的孩子:不断地用沙堆砌塔，然后又不断地摧毁它。这样的人生，到头来只落得一无所有。

为什么结婚时对方那么适合自己，而现在两人却意见不合?从结婚到今天的一段路上你做了些什么，还有什么是该做而没有做的?

有些人认为配偶的性格与喜好应该与自己一致，所谓志趣相投。也有些人说应该找一个刚好填补自己不足的人，即“互补不足”。若看法不一致就是“意见不合”，世上哪还会有“互补不足”的情况?那些与配偶做到互补不足的人，怎么没有“意见不合”呢?

事实就是任何两个人之间必有一致的地方，同时也有不同的地方。一致的地方使两人感到对方的支持;而两人不同的地方，却能使双方共同学习和成长。因此，两人“不合”的“意见”，可以成为两人的突破与提升，也可以变成两人冲突的理由。问题在于：

(1)两人之间有没有保持足够的沟通；

(2)两人有没有准备放弃一些个人的信念价值，建立更多的共同信念和共同价值?用另一个方式说:他俩有没有准备减低“我”的地位去提升“我们”的地位。

我认识一对夫妻，他们的业余爱好是:男的喜欢研究蝴蝶，女的喜欢看书和写作。婚前说好两人结婚后保持自己的生活空间，去继续自己的兴趣。两年后两人发现感情疏远了，在一起时没有什么话题，他俩注意到这样发展下去，婚姻会出现问题。他们运用恋爱时期便已建立

的一个处理模式:有什么问题时两人坐下好好的谈，每人只说自己的需要和愿望，绝不批评或要求对方什么(不说“希望对方怎样”的话)，然后双方说出自己可以针对对方的需要和愿望做些什么。经过三次谈话之后，两人做出决定:帮助对方发展他/她的兴趣。一年后，两人的感情关系比婚前更好。只要有空闲的周末，不是太太跟丈夫去郊外捕捉蝴蝶，便是丈夫为太太写的东西做评稿人。太太发展出远足游山的兴趣，而丈夫也培养出对文学的爱好，两人都感到因为愿意支持对方而使自己的生活也提升、扩展了。

另外一个思考的方向是:某件事情的“意见不合”，与一份伴随自己一生的感情关系相比，哪样较重要?这需要自己做决定。人生其实是不断地做取舍决定的过程。自己决定、自己承担后果。

有很多时候，做事情与发展两人的关系可以兼得，不要老是想着放弃哪一边，试试想一下怎样做可以两全其美，或许能够找到突破。

也有很多时候，两人的冲突只存在“规则”的层面，即目标其实是一样，但达到目标的方式则坚持要依自己定出的规则。若两人愿意暂时放下自己的坚持而给对方一些时间、听听对方语言背后的信念和价值观，互相了解对方看法里自己可以接受的、以前没有注意到的地方，便有可能找到一致的解决方案。在这样的过程里，两人试试诚心地看看对方意见里面好的地方，和自己意见未尽善之处，当两人都能这样做时，共识便会很容易出现。

“有了第三者的出现”

小时候看电影(1950一1960年的粤语片)，每有第三者出现通常都是

女的，而众人都称呼她为“狐狸精”。奇怪的是，我记得的那些“狐狸精”都是楚楚可怜的弱小善良的女人，而那个太太却总是凶神恶刹，臃肿难看，加上态度不好，行为泼辣，得不到观众的好感。在现实生活中，我却知道有不少的第三者往往不如那个太太!电影中“不忠”的丈夫，似乎总是追求美貌。在实际的情况里当然有这样的事，但是也有很多个案，光凭外表旁人无法明白为什么那个丈夫会垂青那个“第三者”。

我可以肯定地说:所有的第三者都是无辜的!必然先是夫妻两人的关系破裂了，第三者才会出现。在这种情况下，就算太太摆平了一个第三者，也会有另一个出现。

造成“第三者”问题的原因有三种。第一种是个人成长的问题，第二种是父母溺受的问题，第三种是两人之间的问题。

个人成长的问题。未曾充分成长的人是不适宜结婚的，这点很多人都懂得说，可是内在的意思却不是很明白。适宜结婚的人必须身、心都具备足够的、良好的能力。生理上的能力有了，能够生孩子，经济上也可以独立生活，于是结婚。但是如果心理的能力欠缺，而又生了孩子，孩子会活得辛苦、他们自己辛苦、身边的人也辛苦。世人长期忽略了心理健康的重要，其实几乎所有的婚姻问题都是由于心理能力不足造成，就算生理向题也往往只是由心理问题所引起。

所有的人在孩童时代，都必须在父母眷爱之下成长，成长就是有能力建立和照顾自己的人生。可惜的是，人类社会在长期发展中形成了一些有形或无形的规则，这些规则可能完全不管实际的情况，而只是武断地去决定一个人是否“成长”。例如，18岁是成年，或者出外工作

了便算成年。考虑孩子结婚的问题时，多数只考虑孩子的经济能力。

一个成年之前没有在心理上充分成长的人，成年之后仍需要继续成长。这样的人潜意识中有一个信念，就是成长必须在父母的眷顾之下，于是他就会在婚恋时去找寻“父母”，尤其是妈妈。他会把婚恋对象当做自己的妈妈，这样，他的婚姻就永远不会成功。他失望了，便去找另一个对象做他的妈妈。很多婚前很好、婚后很差的丈夫，都有这样的问题。

没有成长的孩子与父母之间的关系有一个特点，就是无须跟从一般人与人之间相处的法则，例如公平合理。孩子可以说了不算数、输了还要拿奖、不负责任、不守承诺。事情只做一半，有妈妈来善后;拿了东西就走，有爸爸来付钱。对妈妈有一份“妈妈是我的!”的独拥心态，妒忌别人来分享母亲(容易吃醋、不想伴侣与异性谈话、担心伴侣被人抢走等);妈妈总是应该无微不至、任劳任怨的(总是报怨伴侣对自己不够好、老是要求对方为自己做得更多)。

孩子对父亲的感觉是，父亲是力量的来源，孩子老是想证明自己有力量(经常换伴侣、男的喜欢追求不易追到的对象、女的喜欢给男朋友难题)，包括做了坏事而没有被发现(新婚期间仍在与其他异性胡混、青少年喜欢“出位”、挑战法律等)、证明自己比爸爸更棒，不需要父亲(不断批评伴侣或身边的人，例如上级或朋友)。无论怎样，他的内心深处不能没有父母，他不断地找寻父母，当发现对象无法担任父母的角色时便放弃，再继续找寻下去(多次离婚或婚后不断地抱怨)。他的配偶，无论怎样尝试，都不能做到他父母的工作，只会累死了却仍然受他指责。这些，都是没有充分在心理上成长的行为表现。

这样重复没有效果的找寻与分手，这个人会一次又一次地失败和失望，除非他明白了失败的原因，做出一些真正帮助自己成长的事。一些帮助心理成长的课程，例如萨提亚(Virginia Satir)个性扩展课程，NLP针对“身份”及“信念系统”上提升的课程等，都能帮助这样的人有真正的成长。找不到这类课程，很多感到困扰的人，会企图找心理辅导解决问题。如果辅导师不明白上述的道理，而只是用例如认知疗法、行为疗法等的传统技巧去做处理工作，不会有多大效果。心理分析能找到问题的根源，但是可能要很长的时间，同时，解决的方法不大明显有效。NLP疗法和家庭系统排列等技巧则会快速产生效果。

2003年5月，我在德国的国际家庭系统排列大会中主持一个工作坊，一位女士找我处理她与男友的问题。她男友的表现就像一个孩子般，老是抱怨和制造麻烦出来，分手了又回来。她也很明白男友的问题，就是放不下她的男友。我对她说:“你做他的母亲，永远不会成功，你俩这样生活在一起，两人都会感到很痛苦。这样地坚持下去你实在是妨碍了他的成长，因为他会错误地以为你能够做他的母亲。在两个人的关系中，的确有些时候其中一个人会走得快一点。走得快的一个可以拉另外一个一把，但是另外的一个还得自己走路。如果另外的一个完全不走路，那么如果两人要继续在一起就只得把他背起走路。这样不对，因为这样你俩绝对不能建立幸福快乐的关系。你的幸福快乐，可以跟这个人一起取得，也可以跟另外一个人一起而取得，更可以自己一个人生活而取得。人生总有很多选择，你可以尝试拉他，但是当你发现他完全不愿走路而要求你把他背起的时候，你必须自己决定这是否是你愿意拥有的感情关系。

第二种是父母溺爱的问题这个问题，在伯特· 海灵格(Bert Hellinger)的著作Love’s Hidden Symmetry(中文版《谁在我家—海灵格家庭系统

排列》世界图书出版公司，20O3)一书中有清晰的解说。一个被父亲溺爱的女儿，习惯了父亲的宠爱迁就，当她成长后发展自己的感情关系的时候，她不会尊重男人，特别是她的男朋友。她会要求男朋友做出如她父亲般的迁就，两人便不能发展出一份平衡的、充分成长的关系。她会失望地看到对方终于因为受不了而放弃她，或者不愿放弃而欺骗她。

一个在母亲溺爱下成长的男孩亦同样。他习惯了母亲的照顾迁就，当他有了女朋友后仍会对其女友提出同样的要求。她对女人也不会有充分的尊重。他也因此不容易建立满意的感情关系。

为了避免这类情况的出现，在女儿10岁一12岁的时候，应该把她交回母亲的照顾之下，即是培养出与母亲的亲密关系。受到母亲的影响会和谐良好她成长后便对男人有足够的尊重，与男人的相处亦感情生活也可以满意愉快。同样理由在男孩11岁一12岁的时候，应该让他发展出与父亲的亲密关系让父亲引导他产生对女人的正确态度。

中国的传统思想和现代社会的现实情况，往往使男孩子成长的过程中与父亲的接触很少，父亲能亲自给孩子的正面影响严重不足。因此，中国人的社会里，男人普遍地对女人的尊重不足，男人对伴侣的不忠也有很高的比例。在这些情况下，很多婚姻都名存实亡。

第三种是两人之间的问题。当两个人都以为结了婚同住一起，关系自然会越来越好，那么，他们婚后就会什么都不做，顺其自然。但现实生活往往事与愿违，两人同住总是会有很多大大小小的问题出现，而两人之间又没有处理问题和解决冲突的机制，关系便开始紧张。如果两人多少都有不愿低头的心态，再加上中国人对情绪的普遍错误概

念(不愿谈感受而只说道理、要求对方不要带情绪回家等)，那么当任何一方怀着困扰情绪而碰到一个愿意聆听的对象，或者表示关心的异性，此时便为第三者的出场亮了绿灯。

一些怀有“托付心态”的女士。她们真的以为结婚是“找到了一个归宿”，男的会遵守誓言，照顾她们一生。说老实话，绝大部分的男士在结婚时是有诚意想这样做的，只是，做到一生与共，必须两个人都做些事才能成功。如果女方在结婚后把自己的生活都交给丈夫照顾，那么，结婚前丈夫看到妻子拥有的优点不是消失了便是打了折扣，妻子不好的地方又在婚后同住的环境里逐一浮现出来，此消彼长之下，再加上生活压力、情绪冲突、两人不懂化解紧张关系等，只要有机会出现，很容易便有第三者了。犯罪学有一句名言：“犯罪的出现，只是一分动机，九十九分机会”，　。不想见到有第三者出现，就需要坚持做提升两人沟通和关系的事情，使得那一分的动机不会出现。

在恋爱时男的总是说“我给你一生的快乐”；结婚时的誓言总是男的说“我会照顾你一世”。带有托付心态的女士，既然理直气壮地认为丈夫有责任照顾她们一生，当丈夫有第三者时，当然认定自己是无辜的受害者了。所以，每当丈夫有了第三者，做妻子的总是扮演了“受害者”的角色，表现得无辜可怜。其实，只要是两个人的事，两个人都必然有同等的责任：不是做了不该做的事就是没有做该做的事，让两人关系出现了缺口，第三者才可以走进来。

在中国人的社会中，女方出现第三者的情况比较少，但是其原因亦如上述一样。中国的男人在成长过程中被教育要多说道理、少理会感觉，对事情给自己的感受搞不清楚。男孩子更被教导要勇敢、像男子汉、“男儿流血不流泪”，所以往往忽视自已与他人的内心感受，更不

愿意讨论内心感受。女子在心情不快时可以哭，哭引起别人的注意，去问候她。男子则有心事不愿说、不懂得说、困在心里，外表还装做没事。这样的丈夫“不懂温柔、粗心大意”，也许婚前还会学学别人买束花给心上人，婚后就忙于工作(或任何其他事)而忘记了妻子的需要。说得难听一点，就像想尽办法去捕捉一只小鸟，捉到了就把它放在笼子里面，只知给它吃喝，就不再理睬它了。碰_丘一个需要更多温柔关怀的太太，而生活中又有了愿意给她关怀的男人，便为第三者的出场亮了绿灯。

在大多数“有了第三者”的情况里，若两人明白到双方都有责任，同时两人都仍然深爱对方，经过坦诚的讨论，加上愿意改变沟通及相处的模式的态度，采取这本书里介绍的方法，婚姻有挽回的可能。

这里说的是两人都承认有责任，夕昏姻才可以挽救。若一方摆出的态度是“我没有错，但我愿意原谅你”，则挽救无效。因原谅者往往比被原谅者有一个超越的地位，这就破坏了两人之间平等的身份。用这个态度处理一段“有第三者”的婚姻，原谅者地位永远高于对方，这就使被原谅者对于做错了事的记忆永远不会消失。被原谅者必须抱着一份内疚去维持这份关系，两人之间无法建立一个平等的相对位置，被原谅者迟早会再犯或出现其他问题而使这段婚姻终结。

如果一方坚持“曾经沧海难为水”，这段婚姻也不能挽救，怎样做也只是延迟终结的出现而已。

“因为孩子或工作，忽略了对方”

其实“孩子”与“工作”是两个不同性质的问题，虽然不少人的婚姻关系

里同时有这两个间题存在:妻子为了孩子而忽略了与丈夫的关系，而丈夫则因为工作太忙疏远了妻子。试试这样想一想:如果他们现在末结婚，而只是在恋爱，你看“孩子”与“工作”的因素会造成什么后果?他俩绝对结不了婚，因为两人没有时间在一起，感情不能再有进展。经过一段时间后若情况仍没有改善，这段感情关系便会结束。

由此可见，很多夫妻对一纸婚书有很错误的理解。他们也许以为这张纸有些神奇力量，会把两夫妻的感情自动维持和增进。或者这张纸会代他们解决欠缺沟通、没有共同兴趣、缺乏协调和合作的问题。不，婚姻证书只是一张纸，它的存在价值只是让他俩有个合法地位，让其他人知道他俩是夫妻而已。这张纸对他们两个，尤其是对他俩的感情关系，没有什么实质的作用。如果他俩不做点事去显出两人都在乎这份感情关系，婚前婚后都是同样的失败结果。

首先说说“孩子”。很多妻子，有了孩子后便把孩子作为最重要的事，而把与丈夫的关系放淡了。这其实是多了个孩子、少了个丈夫。丈夫那边常常也是一样:多了个孩子，便没有了妻子。或许第三者因而出现，或许夫妻间的冷漠或争吵发展到无话可说，丈夫提出分手。从小便受到教诲，尽职尽责地做妻子和母亲的女士，就是这样悲惨地让孩子掘了自己婚姻的坟墓。她们会被长辈和大部分的外人赞美和同情，但对她来说，婚姻还是失败，她会带着失望生活，没有快乐的余生。

从家庭系统的原则看，夫妻间的关系比他们跟孩子的关系更为重要。夫妻是一个系统，孩子是后来加入的，因此在这个系统里的地位(重要性)比父母两人的低。孩子成长得好或不好，与父母之间的和谐程度有很大的关系。这是说:就算孩子对做妻子的很重要，若妻子没有

了与丈夫良好的和谐关系，她的母亲角色不会做得成功。

孩子长大成人后，便会离开父母的系统去建立自己的系统(家庭)。他的心中当然还有父母存在，但是，他自己的家庭，即他的配偶与孩子，会更为重要。这是说，从家庭系统的理论看，新的系统比旧的系统更享有优先权。这也许不完全符合我们传统的伦理道德观念，但却是人类进化发展至今天的实际法则：年幼的一代比年老的更有生存的优先权，这个种族才更有可能延续下去。他的父母，应该维持自己两人的系统，这个才是他俩所属的系统。他们可以保持与孩子的联系，同时保持自己两人的紧密关系。这才是最健康的社会发展情况。(关于这一点，在这一章的“家中的老人使我们的关系紧张”中有更详细的讨论。)

生孩子的计划应该是夫妻两人共同讨论、一致同意的重大决定。无论怎样，有了孩子，养育孩子的责任也应由双方共同承担，不应只由太太一人负责。如果两人尚未有做父母的决心和能力，便不应该生孩子。而既然有了孩子，则两人需共同面对和承担。这样的态度，使孩子的出现让父母的关系更紧密，孩子便无需承担父母因为他而分离的罪过了。如果孩子心里有这种想法，他一生都会有很大的心理障碍，不能充分地发挥他的潜能，成功快乐地生活。

因为过分把注意力放在孩子身上而导致与丈夫不和或离婚的女人，会把孩子当做自己的丈夫，孩子成长后的婚姻生活不会成功。她会过多批评孩子的女友，与媳妇不和，或者抱怨孩子有老婆就不要妈妈。严重的甚至不让孩子结婚，或者指定孩子该娶的是怎么样的人，而就算孩子听话，她将来仍会对媳妇不满。其实，她心底里已经把儿子当做自己生命里的男人，不容另一个女人与他争夺。

正确的态度是:在一个家庭中，夫妻关系的重要性占51%,父母与孩子关系的重要性占49%。无论孩子怎么样，应始终坚持夫妻间亲密和谐的关系。父母帮助孩子成长，准备将来有一天会把他/她放走，去建立他们的新系统。在那个时候，夫妻两人的系统还是自己安身和安心的天地。

再说“工作太忙”。工作是人牛重要的一个部分，金钱收入的来源，但不是人生的全部。人不应没有工作，也不应只有工作而没有了其他人生里重要的东西。在我的书中(香港版《NLP一帮助人生变得更成功快乐的学问》，内地版《重塑心灵》)我介绍过一个“人生十项”的概念和技巧。一个人一生中所做的事，可以凭性质区分为十个项目:精神、修养、健康、学问、爱情、家庭、朋友、社会、事业、财富。成功快乐的人生，不能在只有其中部分项目高分而其他项目低分的情况下达到。事实上，分数低的项日就是一个人的困扰来源。成功快乐的人生，只有在所有项目都维持在大致相近的分数时获得。社会上有很多人拥有大量财富而没有健康的身体去享受它还有人事业成功但家庭破裂。这样的人不会有真正成功快乐的人生。

成长过程中没有培养出健康心理的人，会有一种“自我价值不足”的表现(请参看上述的NLP书籍)，简单地说，就是欠缺自信、自爱和自尊。这样的人，很在乎别人怎样看他，极力向人证明自己有能力，当同辈们已经成家立室，他也必须证明不比他们差，也会追求女孩子，找到一个跟她结婚。这样的婚姻，在意义上只是“人生里必须走的一步，我已经做了我的本份”。一段没有足够情感基础的婚姻，其他很多的事物会吸引丈夫或妻子，他们把注意力、心情和精力放上去，而对夫妻间的感情关系放淡了。这些事物可以是运动(足球)、赌博(赌马、

麻将)、群体工作(某些团队组织、社会工作、义工等)，也可以是事业经营。不少已婚妇女都是这样发展出自己的小生意;很多事业成功的男人，细心分析他们的成功过程，也可以看到这样的轨迹。所以，“工作太忙”的借口背后，也许只是借工作逃避无趣的家庭生活。

包办婚姻也可以有美满成功的夫妻。重要的不是开始(原来)怎样，而是以后要怎样。放下过去的一切不快，坐下好好地谈，找出欣赏对方的地方，明了对方的愿望和自己可以怎样去配合。只要两人愿意，一定有好办法。如果不是包办婚姻，那么就更容易了。回忆恋爱与结婚时候两人互相欣赏的地方，重新把那时的行为模式放在今天，再凭沟通共同创造新的共同嗜好，共同探索，问题便可以解决。

“移民或工作使我们两地分隔”

我在广州做咨询时，有一对年轻人来找我谈。男女双方都有工作，新婚不久，男士有新的事业机会，条件很有吸引力，但是工作地点在北京，女士满意现有的工作，不愿放弃。他们问我该怎么办。我用说笑的口吻对男士说:“怎么?这么快就想换一个老婆啦?”

我不会替任何人做他们自己人生里的决定。人生是一条需要不断做出选择的路，每个人自己决定、自己承担后果。一个人的确有权把事业放在婚姻之上，也可以为婚姻而牺牲事业，这不是我该管的事。只要那个人因为自己的决定而使人生中不断地有更多成功快乐，谁都没有资格去批评他。

对于那两位年轻人，我只会引导他们找到新的角度去看他们自己的问题。在他们各自的人生里，把事业和婚姻放在一个什么位置，哪个

高一点。在结婚之前，若有很吸引人的事业机会出现，他们会考虑结束恋爱关系去接受那个机会吗?如果男的真的接受这次机会，搬去北京工作，每两三个月两人才可以见面三四天，一年后、两年后、三年后两人的关系会变得怎样了?有些什么方法可以做到两者兼得?如果男的放弃这个机会去维持两人在一起，会有什么出现?未来会有其他机会吗?如果女的放弃现有的工作，跟随男的搬去北京，在那里找份新的工作，他们会有怎样的生活?有什么机会?我提每一个问题时都要他俩想像相关的情景和感受。很快他们自己便做出决定:放弃这个去北京的机会，三两年内只考虑无需两人分开的事业机会。不出三个月，那位男士给我打电话，说刚接受了一份在黄埔地区上班的新工作，条件和前途比北京的那份还要好。太太因为上次他为了两人不分开而放弃北京的机会，对他更好了。

这个例子告诉我们些什么呢?

(1)事业与婚姻之间的比较，是每个人有权和有责任决定的事。自己需要清楚内心对这两事件的定位。

(2)旁观者可以给你的，只是参考意见，并没有顾及很多其他重要因素。例如:一般人在结婚时内心的意愿是终生厮守的，比较起来，很少人在上班时间会有“在这里过一生”的念头。事实上，两人感情关系的好坏(这决定了能否终生厮守)，有一半的控制权在自己的手里;但是一个工作环境能否让他在那里度过一生的决定因素，并不完全掌握在你的手里。用一件短期的东西去交换一件长期，甚至终生的东西，只有前者具有极大的价值时才值得考虑。因此，每当有为工作而牺牲夫妻间感情关系的情况出现时，你差不多可以肯定那份感情关系已经亮了红灯很久，那个工作机会只是让两人较平和地分手的出路而已。

(3)不是所有的机会都是表面看到的这么好。很多的所谓“机会”只不过是憧憬，有可能身在其中才发觉事与愿违。这种情况在工作环境里最易出现，例如新工作机会很有吸引力，但是上班后才发现上司与自己合不来、对自己的要求不合理、企业文化中有些不能接受的地方，或者企业的经营策略有问题等。不是所有的机会都潜伏危机，只是在决定是否接受时需要问问自己：如果新的机会真的有之前看不到的潜伏问题，以致自已必须离

开，自己有什么后路?

(4)新的方向虽是明亮，但一可能会有隐藏的问题;旧的路途虽然不够吸引，但也可能会有意想不到的收获。

(5)上述的例子，绝对不是鱼与熊掌的选择。只要两人认为维持感情关系最重要，必须坚持，并且是唯一要坚持的事，他俩可以有很多选择。我就知道一个个案，太太有去国外工作的机会，丈夫辞去工作与太太一同出国，在国外的三年里丈夫念大学取得了一个学位。两人回国后丈夫马上找到工作，薪金是出国前的三倍。

如果开始时说的例子里的年轻夫妇决定过“牛郎织女”的生活，一个在广州、一个在北京，几个月才能见一次面，.我会担心他俩的感情难以维持很久:结果不是其中一个会失去工作，就是两人的感情关系终结。既然可以这样的分开，又何需结婚?既然决定结婚，又怎可以让工作或其他什么事，使两人分开?

1997年香港回归中国之前，很多香港人对“一国两制”的落实没有多

大信心，纷纷办移民离开。现在，很多这样的人都“回流”返回香港了，但是他们不愿意放弃外国的居留权或护照，所以，有很多两地分隔的家庭出现。香港称这些人为“太空人”。就是丈夫在香港工作，太太与孩子住在国外。

今天的中国，也有很多人想移民去外国。有些人似乎为了这个目的不

惜牺牲一切。以读书为借口、假结婚，甚至偷渡。其中有不少是放弃了伴侣、中断了感情关系，甚至不顾自己幼小的孩子而离开，结果往往失望后悔的多。

我遇到不少的香港个案，其中几乎每一个都因为这次移民而产生或大或小的问题。

先说老人家，即移民案主的父母。有些老人家，不愿改变与子女一同生活的多年习惯，跟随子女移民。到了新的地方，很快便感到不习惯、不舒服、不开心:以前的朋友全部没有了、找不到人聊天、家人没有时间陪他、自己不懂外文、哪儿都去不了、整天呆在家里。心情烦燥，心里多了抱怨，很快便出现了与家人的紧张关系，日子过得很辛苦，很容易病倒，更感到孤单寂寞。也有些老人家，担心上述的问题，选择不跟随子女移民。子女走后，生活孤寂，老是思念回忆，心情不好，也是很快便生出病来。

决定移民的夫妇，往往是放弃香港待遇优厚的工作而离开，到了那边，发现无法找到相近性质的工作，薪酬更是远远不及香港。外语不够好的，更是难以找到工作。所谓“人生路不熟”，法律条例、生活习

惯、居住环境等，都需要重新学习、重新适应。有点资金的人，很快也发现做生意、投资的机会，都远远不及香港和内地。钱花光了，或者事业工作太不如意，又看到香港的情况安定，所担心的不稳变乱都没有发生，便想到返回香港工作。绝大多数的移民都不甘心全家放弃移民的身份回港，所以只有丈夫返回香港找工作，太太与孩子留在国外，以为这样做最聪明了，保留了一条后路。

这样身居两地，只靠电话联系，很快两人便感到寂寞难耐。无奈、埋怨、惆怅、懊悔的心情，造成失眠、情绪不好、暴燥、忧郁，严重的便发展出神经衰弱等心理和生理的疾病。第三者也很容易乘虚而入。移民中出现的有“第三者”个案里，太太出现的并不少于丈夫。

移民案主的孩子最可怜。其实所有的婚姻问题，孩子们最容易受伤害，亦是最无辜的。可笑的是，绝大部分的移民夫妻，当初决定移民的第一理由就是“为了孩子的未来!”有了上述问题的出现，婚姻都不保了，孩子的末来怎会好?结果竟是行为与动机的相反，不是很具讽刺意义吗?就算父母婚姻没有出现问题，孩子去到一个陌生的地方，需要万事从新适应，如果孩子本来便已经很灵活、适应能力强、学习能力好、学业和外语已经不错，他或许会多些机会在移民后安定下来;如果孩子的上述能力不足，他会适应得很吃力。再加上长期与父亲分开，没有父亲帮助，他在学习、交友及心理成长上都容易出现问题。如果父母的感情关系真的出现问题，他便蒙受很大的、无法消除的伤害了。除了一般因父母不和或分手而产生的伤害外，还有一点很严重的:孩子知道父母决定移民的动机是“为了孩子好”，如今父母的关系变坏，孩子会责怪自己，把白己当做父母关系变坏的原因。这对孩子来说，是很大的心理伤害。

以为移民真的可以“带给孩子更好未来”的人应该三思。移民首先带给孩子，以及所有家人的是挑战、压力、彷徨及困难。夫妻间的关系也面临着巨大考验。对孩子来说，父母亲是家庭里最重要的力量支柱，这个支柱破坏了，孩子不会有力量成长。

决定要因移民而与配偶及孩子长期分开的人，实际上是准备放弃配偶与孩子，这一块定将会付出很大的人生代价。愿意这样移民的人其实不应该结婚。

没有什么重大的环境变故而想移民的，这些人都是不能接受过去的自己的人，他们以为换一个新的环境，自己可以重新来过。但是，他的问题其实与环境无关，而是自己内心不能接受自己，基本的原因往往是他们不能接受白己的父母。

最后，在自己最熟悉、优势条件最多最强的环境中不能成功的人，怎会在陌生、条件少得多、人生路不熟的地方成功?尤其是在整个世界都认为中国有最多机会的今天，又为何与众人背道而驰呢?

“家中的老人使我们关系紧张”

这个可能是中国人的婚姻间题里最为棘手的一项。中国传统的价值观强调我们应充分地尊敬老人家，尤其是父母及祖父母。在过去的中国，很多家庭都有这些现象:除非老人家自动放弃权力，否则就算老人已经老到不能主事，但仍然是一家之主。这个现象，上至官庭，下及农家，无一例外。传统的父母一手包办了子女的婚姻大事，决定他们的配偶是谁。当公婆不满意媳妇时，这个女子便注定要有悲惨的命运。如果家底厚，而父亲早逝，一些个性强的母亲甚至会操纵儿子的

一生。很多老电影、电视剧里

都有这样的故事，我也无需举例了。

中国传统思想崇尚大家庭模式，一家数代几十口人聚居一起，以家中辈份最高的人为一家之主，家庭中其他人有很大的操纵权力。这种模式，其实并不符合人类，以至生物的进化程序。在21世纪的今大，现实中的很多条件也无法支持这种模式。

家庭治疗大师伯特·海灵格认为，更正确、给家庭系统中的人更人机会愉快生活的模式是:当时间到了，父母让孩子离开家庭去建立自己的家庭系统。如果老人家选择与孩子同住，老人家需接受由孩子担任一家之主。这样，孩子可以继续在很多事情上表示对老人家的尊重，但是在家庭成员如何相处及互动的行为模式上，做决定的人是孩子。

每一代人在自己最强壮的一段时间里建立家庭，生孩子，抚养孩子。当孩子踏入自己人生最强壮的阶段，便应离开父母亲的家庭系统去建立自己的系统。孩子也应该优先地照顾自己的家庭系统，因为在旧的系统里，父亲在照顾系统里的人;而在新的系统里，是做丈夫的照顾其他人。所有的生物都是以这个模式把生命流传下去，而且只有这样，一个生物种族才可以进化得更成功。如果让种族中不是最强壮的一个成员负责维持整个系统，这个种族就会有毁灭的危险。

封建社会及家庭模式，重视男性而轻视女性，女性在家庭中通常处于被动的地位，千百年来，当婚姻不愉快时，做妻子的只能把希望和感情寄托在孩子身上。没有机会做“贤妻”便只好做“良母”了。在这个环境中成长的男孩子，得不到父亲足够的影响，而过分地沉浸在母亲的

影响之下，成年后对女性不能培养出一份尊重态度，他的妻子便有很大可能重复婆婆的命运。而男孩子对母亲也通常会保持一个迁就听从的态度，这当然会为他的婚姻埋下隐患。

这个母亲，已经把儿子当做生命里最重要的男人。虽然意识上知道儿子要成家立室，但是内心深处不愿放弃儿子给另一个女人。如果与儿子、儿媳同住一起，那位媳妇不会有好日子过。

父亲亦一样制造压力给儿子的家庭。父亲习惯了在自己的环境中做中心人物，不会甘愿把领导的权力下放。做媳妇的会感到不知该听谁的话:丈夫、公公或婆婆，就像同时要服侍三个主人的仆人一样辛苦，尤其是三个主人的意见还不一致。试想想，这样环境下，一段婚姻关系如何能滋润发展?对妻子来说，婚姻生活只会是不断地忍受委屈;而对丈夫来说，婚姻关系也只不过是不断的无奈及无力感。

妻子那边的父母也是一样。如果男的结婚后与妻子的父母同住，类似上述的问题也会产生，做丈夫的不能充分地发挥一家之主的力量，除非老人家懂得让年轻一代掌权。有些妻子，虽然结婚后与丈夫居住，但是经常返回娘家，积极地参与娘家的生活。这是还没有充分成长，还没有脱离父母的表现。她的婚姻关系，很快便会出现问题。

如果还没有充分成长，没有准备好离开父母的系统去建立自己的系统，请不要做结婚的决定，待自己内心把这件事搞清楚之后再结婚。不然的话，只会扼杀了一份珍贵的感情关系和一个可能是很好的婚姻对象。

如果你现在已经结了婚，亦正在与老人家同住，你的婚姻关系已经

因此而处于紧张状态，你会怎样去解决?针对这个问题，没有“标准答案”，也没有“即食面”式的解决方案(即一次便解决问题)。很多因素都会影响你:老人家的性格和沟通能力、你与配偶的关系状况、沟通方式、对事情的看法、经济状况、生活环境等。以下是一些建议。

如果老人家健康状况良好、性格开朗，能够好好地与子女进行沟通，而你的经济状况允许，最好是和老人家分开居住。如果两个老人家都健在，这个方法便是最好的解决。他们可以就住在隔壁或者楼上，每周里你们都过去吃两三顿饭，他们也过来吃一两顿饭。一个住所，便是一个系统，每个系统都需要一个领袖、户主。每个系统都有一些与别的系统不同的事情和规则，系统内的人需要遵守，系统外的人需要尊重。

如果老人家只有一位，怕孤独，或者年龄大了，健康欠佳，也许养老院是一个对大家都好的安排。特别是在养老院，老人家有很多容易沟通的人作伴，反而在家.里没有人有时间与他聊天。在一些还是十分保守的家庭里，认为这个安排是不要老人了。但在西方国家，把老人家送去养老院已经是很普通及平常的事，而且被看做是照顾老人家的最好的安排，因为在西方国家，请佣人的高额费用是很难负担的。随着时间的发展，养老院在中国会慢慢被接受和普及开来。

如果你不能接受老人家搬出家的方案，你可以考虑采用以下的方法改善与老人的关系:

·寻找与老人家相同的信念、规则，并在谈话中给予充分地认同。

·对于一些你不能接受的，尤其是涉及个人事情的一些规则，你轻描

淡写地维持你的做法，即是低调地做，决不否认隐瞒，但不要在谈话中提起。被问到时，只是自然、轻松地承认，决不说谎去掩饰。

·若你实在不能接受老人家的某些做法，可以先想出两三个替代方案，再找一个老人家心情愉快的时候与他谈谈，让他选择一个其他做法。

·如果是老人家的一些态度使你感到难以接受，就在老人家态度产生时尽量躲开。不可避免要面临时可以运用一些NLP技巧去减低或消除不快的感觉，例如“抽离法”、“避弹衣法”、“换框法”等。(请看我的书《情绪舒导学》，内地版《NLP简快心理疗法》)

·保持一定的单独与配偶在一起的时间，若家中无此可能，可以制造机会在外面独处，例如周末看电影、两人去外地旅行等，以维持两人的感情关系。

·不要把配偶的父母给你的不快发泄在你的配偶身上，这样只会使他感到无力与无奈，如果不断发生这样的事情，他终于会感到烦躁而在心里开小差。说到底，两个人都不能放弃父母，千百年的传统使我们受不了这样的一份罪恶感.事情不是他的错，问题来自另外一个人或一些人。

·建立个人的空间，让自己有逃避和透气的机会。最好是培养一些对身体健康有帮助的爱好活动，例如，瑜伽、冥想、参加心灵提升、心理辅导技巧课程等;或是做运动、欣赏音乐、歌唱和玩乐器、粘土制作、绘画、诗词欣赏等。

·在减少与老人家发生冲突的机会的同时，你必须增加一些能与配偶和老人家一起从事的活动，这样能发出明确讯息表明你不是逃跑离去，而只是改变方式而已。与他们在一起的时候，你对所有不能接受的话或身体语言，表现出似乎是“看不见、听不到”的反应。只要有你能接受的反应出现，便积极地做出回应。

·如果可能，隔出属于老人家自己的天地，彼此拥有更独立的空间。

·决不说投诉抱怨的话。

上述所有的方法，在实施之前，要清楚和坦白地告诉你的配偶。问问他/她有没有更好的建议，若有，而且是你可以接受的，先按配偶的建议去做。如果有效果便继续下去，并且扩展;如没有效果，或者配偶没有更好的建议，你便实施上述的方法。

若改善后的情况你仍然不能接受，你应该认真、坦诚地与配偶谈一次。不然的话，两人的感情关系会走下坡路了。

第五部分 如何能维持恩爱和谐

对方是谁?

你有没有想过“男朋友”、“女朋友”、“丈夫”、“妻子”是什么意思?

你知道吗?对这个问题，如果我叫100个人给我回答，我会有10O个答案!这说明什么?这说明:当你认为对方既是你的_ (四个中的其中之一)，应该怎样怎样的时候，对方心里可能有着与你很不同的一套看法!例如女的以为好的妻子就是把住所打扫得清洁整齐，而丈夫则认为这只是一个佣人的工作。试想想这样的认识差异会造成什么结果?

你或许以为恩爱多年的夫妻对这些问题早已有清晰一致的看法，也许有明确写下的“该做什么、不该做什么”的规章。但我可以给你保证:这些恩爱多年的夫妻没有写过“规章”!写下这样“规章”的夫妻早就分手了!

因为两个人都在不断地改变，今天认为重要的事，明天会被更重要的所取代；今天一可以容忍的，明天变得绝对不能接受。例如，年轻时事业成功也许是最重要的，但中年时养育孩子或许变得优先，而老年时追求健康或者心灵的提升则成为目标。在这些不同的阶段里，你对对方的要求都会有很大的不同。今天的社会发展迅速，为了跟上时代，每一个人的价值观也是经常改变。例如，成为“负资产”者之前和之后，生活的方式有很大的改变；公司宣布的业绩报告或经营方案，便很容易使你去修正未来的一些计划。就算在家里当主妇的女士们，也一样受到传媒、社会风气、环境变迁的影响而改变内心的期望或疑

虑。

唯一的解决方法，是两人要经常针对这些情况进行诚挚的对话，让对方了解自己的感受。就像跳舞的舞伴一样，两人都不断地通过感觉调整动作与对方进行配合，这份关系便有良好的发展，经得起挑战和风浪。反之，若总是强调自己对对方的要求，抱怨对方未有符合自己的意思，两人之间便会无声无息地出现距离，而且越来越人。当他俩察觉的时候，可能已经太迟了。

如果不断提出要求，对方会以迁就或者容忍的方式满足这些要求，而不是自觉自愿的，两人之间便有了对立和不平衡。这样的配合，并不是真实的，而是只求消除冲突，觉得自己让了步，往往会在其他方面提出要求以做补偿。这样，又一次的不平衡会出现，没有止境地，两人的关系会不断恶化下去。

要消除这样的问题，你可以找个机会，制造出良好的气氛作为一个开始。例如，在假期里两人一边轻松地喝着下午茶，一边谈谈双方对两人关系的愿望、自己对本人角色的看法。记住:不要说希望对方怎样怎样，因为那样会使对方感到你是在给他限制，对两人的关系有不良影响。就算对方问你，也尽量不要说。若你对他够重要的话，对方会尽可能找出使你满意的做法。简单的说就是:说出你希望两人达到怎样的状态，而不是你要对方怎样做。

事半功倍的“投契合拍”技巧—内感官的配合

我们依靠视、听、味、触觉等五种功能与身体以外的世界接触，其中使用最多的是视觉和听觉。当讯息经由这五个功能收进脑里，加工

处理的工作则交给潜意识去完成，这是一个自动加工的过程，往往不由意识去操控。可是，如果我们有意识地去了解这些处理工作是怎样进行的，也许可以有意识地去提升处理工作的效率。

这个意识与潜意识的沟通途径，可以分为三条通路:第一、第二条分别是视觉和听觉;第三条集合了嗅觉、味觉、触觉，以及深层的本体感觉、空间感觉、情绪感受等复杂心理活动等，统称为“内感官”。我的书《NLP—能够帮助人生变得更成功快乐的学问》清楚详细地解释了这方面的学问和技巧，请看题目为“内感官”的部分。

“内感官”可以分为三个类型，分别称为“内视觉” (代号是V，即Visual) 、 “内听觉”(代号是A 即Auditory)和“内感觉”(代号是K，即Kinesthetic)。每一种类型，在习惯了使用之后，都会使一个人形成一些特定的的思考模式、处事态度和行为模式。他会对某些事物特别敏感；某些事物使他特别反感、抗拒、有负面情绪、反应强烈；而另一些事则使他特别开心、容易接受、感觉良好、轻松。(注意:这两种对立的反应，都会使他印象深刻，记忆长久。)其他的事物，只要不过分地多或强烈，他会淡然反应，或者容易忽略。懂得这个规律的人，可以很容易便找出他人习惯使用哪种内感官，然后在语言及行为上多做些配合工作，两人的沟通和相处，很容易便产生投契合拍的感觉。

让我用一个比喻去解释这个概念:一个人由于惯用某种内感官，使他对别人20%的语言行为很接受和感觉良好(以符号++20代表)，另外的20%抗拒和产生反感(——20)，其余的60%没有什么反应(x x 60)。你与他沟通相处，如果懂得运用那＋＋20，就只需花很少的气力，便能建立投契合拍的关系。如果你错误地运用了那－20，虽然只是很少的数量，但也会有很坏的回应，而且会记忆很久。如果你运用了那x x

60与他相处，虽然你已经做了很多，他还是有点无动于衷。

从上面可见:不懂得这个技巧的人，即只是凭自己习惯了的模式做沟通的人，成功机会只有两成，而且还有同等份量的负面感觉去冲淡那些良好效果。反之，懂得这个技巧的人，一言一行都能深得对方的认同和接受，相对之下，自然可以省去很多气力避免不少冲突。再进一步，想像一下，当你和你的伴侣都运用这一套技巧，效果会怎样的好!

运用这套技巧是虚伪的表现吗?是违背自己的原则吗?如果你根本没有诚意去改善两人关系，或者从来都觉得对方应为你做一些事而自己则无需为对方做些什么，或者你一向认为个人利益远比两人的关系更重要，要你这样做你是会觉得虚伪的。如果你没有上述的想法，而是很在乎两人的关系，希望有融洽和谐的相处和投契的沟通，你是会乐意去试着做的。试想一想:你遇到英国人，改用英语和他们交谈，算不算虚伪?你改用英语与他交谈，为的是什么?还不是为了有更融洽、和谐的相处和投契的沟通?碰到一个朋友因为遭遇一些不幸而在哭泣，你会向他诉说你的快乐和成功吗?为什么你不会?假若你这样做，会有什么后果?这是虚伪，或者违背自己的原则吗?

如何简单地测知对方惯用哪一种内感官?后面有一份问卷，一条一条地看，有哪一条符合对方的情况(“他就是这样的”)，就在号码上划一杠(/)。全部75条看完了，计算一下划了多少杠，这个数字就是“基数”(例如40条)。然后看一看本书附录的答案，每个问题都有一个对应的符号:V, A或K。V就是内视觉、A是内听觉、K是内感觉。统计出各有几个V, A和K，再分别除以基数，乘以100%，得到的百分数就是这个人运用不同内感官的比例。

举一个例子，例如划了40条杠(基数)，与答案表比对发现有22条V, 7条A和11条K。 V(内视觉)的数字就是：22/40x100%=55%，依次计算，A(内听觉)是17.5%,K(内感觉)是27.5%。这个人用得最多的是内视觉，所以算是“视觉型”的人了。同时，这个人用内感觉比内听觉要多，最弱的是内听觉。

做完问卷之后，我可以教你如何与三种不同类型的人进行配合。假如有两个类型的比例都很高，例如V45% , A42% , K 13% ,这个人就是视觉与听觉并重，用这两个类型的配合技巧都一样有效。假如一个人三种类型的比例都差不多，那么他就是一个很受别人欢迎的人，即所谓“人缘好”的人，你随便用哪一种配合技巧都有用。

你也可以用这份问卷测试自己属于哪个类型。明白自己所属的类型，对你的好处是:

1.知道自己对什么事情最迟钝、对什么事情最敏感。明白其实有很多问题，是你的内感官类型在操纵你。

2.在一些事情上，现在你可以通过一些有意的安排，让自己有更大的推动力。

3.你能了解自己在待人处事上的弱点，因而使自己有更快更有效的提升。

4.你更懂得怎样训练自己，去发展另外一两种内感官的能力，让自己三个内感官的运用更为平衡，以提升自己的接受能力和人际关系。

问卷:

(1)说话时眼睛经常往下看

(2)坐下时，只坐在座持的前半部

(3)看事情，常常追求背后的意义

(4)买新房子，在乎的是环境和屋内的宁静

(5)买新房子，在乎的是环境的安全、屋内够舒服

(6)说话时眼球常常左右转动

(7)做事速度不快，常有怡然自得的感觉

(8)说话的时候眼睛经常望向上面

(9)说话比较少，说的时候语速很慢

(10)说话的声调抑扬顿挫，富于变化

(11)看电影，在乎的是英俊(美丽)的明星

(12)说话速度很快，声调没有什么高低变化

(13)坐着的时候，身体占满整张座待

(14)回忆往事的时候，多想起景象

(15)说话时常有欲言又止的情况出现

(16)语言中经常描述事物的数量、颜色、位置等

(17)与朋友在一起，往往是最安静沉默的一个

(18)语言中经常有关于声音的词汇(例如乒乓、咕咚等)

(19)逛商场买东西的时候，喜欢四处走动四处看，不大爱说话

(20)喜欢旅游

(21)说话中常有抽象的词语(例如安全、妥当、公平等)

(22)买衣服时说出很多买与不卖的理由

(23)说话时经常有意义不明确的形容词(例如有关人士、应负的责任、充分的合作等)

(24)与朋友在一起，常有以速度竞赛的表现

(25)说话时多手势，灵活不死板、双手舞动的位置接近颈部的高度

(26)做事时也要说话，喜欢一边说一边做

(27)说话时有适量的手势，但经常重复，双手舞动的位置接近胸与胃的高度

(28)回忆往事的时候，经常想起曾说过的话，或经常能分析出一些道理

(29)看电影，在乎的是精彩的对白

(30)说故事时，总是强调故事的意义

(31)喜欢去有特别意义的地方

(32)喜欢聊电话、写信

(33)买新房子，在乎的是及内光照足、窗外景致好

(34)被问到问题时，回答总是长篇大论

(35)说话时手势不多、比较缓慢，双手舞动的位呈接近腹部

(36)说话时多身体语言、动作大且快

(37)说话时常有重复动作的身体语言(例如，摇腿、脚板、拍打地面、手指打节拍、身体左右摇见等)

(38)说话时身体动作不多，即使有也是比较缓慢的动作，双手常互

相握在一起

(39)买衣服时在乎款式、颜色及线条

(40)看心情买衣服

(41)穿衣服很在乎颜色的配合

(42)说话内容多重复

(43)穿衣服讲求舒服，所以常常穿宽松的衣服

(44)买东西注重外形和颜色好不好看

(45)说话简明扼要

(46)说话很流畅，没有中断

(47)走路时快步速行

(48)对别人进行评论时，常常有与外表仪态有关的内容

(49)走路的姿势有韵律感

(50)去旅游，在乎的是轻松开心

(51)说话中经常提到往事、感受

(52)走路缓慢潇洒

(53)喜欢看电视

(54)坐着的时候手、脚有打拍子的动作，身体偶然会有摇晃摆动的现象

(55)穿衣服很注意与场合配合

(56)逛商场买东西的时候，喜欢向业务员索取资抖、喜欢聊天

(57)语言中常常有与感觉有关的用字(例如，压力、把握、掌控等)

(58)常常针时别人说过的话进行批评

(59)做事快速，能同时展开多件事(例如同时在看几部书)

(60)被问到问题，想一会儿才回答，而且回答得很慢

(61)看电影，在乎感人的情节，紧张的气氛

(62)去旅游，在乎的是悦目的风景

(63)说故事时，总是长篇大论，老是说不完

(64)喜欢听音乐

(65)被问到问题，能马上回答，回答很简短

(66)语言中经常有描绘视象的文字(例如一片光明、青山绿水等)

(67)说话的速度很慢

(68)去旅游，在乎的是结伴同游，有说有笑

(69)逛商场买东西的时候，喜欢把货品放在手里、穿在身上，找出感觉

(70)回忆往事的时候，多想起感受或情绪

(71)说话很多、滔滔不绝

(72)喜欢回忆往事

(73)的与朋友在一起，往往是说得最多的人

(74)说故事或发表陈述时，总是想以最少文字说明

(75)常常针对别人的态度与心态进行批评

以下十一个简单的解说:内视觉弱的人往往连很简单的问题他都“看”不清楚，对局势的掌握比较弱;内听觉弱的人不注重对事情的理解，对很多事都表现出“说不清楚”的状态，他对事情的程序不容易掌

握;内感觉弱的人不能洞察别人的感受，也不容易“体会”形势的轻重急缓。

各种内感官的特征和配合方式

视觉型

特征

配合

行为

行动快捷、手动作快、

能够同时兼顾数件事、且引以为荣

多用手势、多动作、少静下来多些线条生动、变化多端的事物

个性

喜欢颜色鲜明、外形漂亮、线条活波喜欢多变化、节奏快

多用色彩、图画、照片、实例多活动少文字

说话

简短、只两三句、没耐心听别人说、一开口便入题、没有开场白

说话扼要、简短、保持轻快、多做示范、少说道理

其他

要求环境清洁、摆设整齐、

在乎事情的重点、不在乎细节

衣着整齐、颜色配合

坐不安定、只坐椅子的前半

注意房间布置清雅、

光线充足、

只说要点、

简单介绍

听觉型

特征

配合

行为

手常捂嘴或轻拍、手常打拍子

多用写信，电话等方式与其沟通

个性

注意事情的程序、步骤、细节、

对文字很敏感、不能忍受错字

把规则、做法等写清楚

注意文章里的用字正确

说话

说话多、往往不能停口

声音悦耳婉转、有高低快慢

说话内容详尽、常有重复

多引用权威人士的话

多用同样的语气、顺口的词语

多与之倾谈、耐性倾听

其他

喜欢宁静、但工作时喜欢听音乐

常有富于节奏感的身体语言

注意环境的宁静、或伴以柔和音乐、进行过讨论后补上书信或会议记录

感觉型

特征

配合

行为

举止稳重、动作缓慢、常作思考状

不在乎好看或好听、重视意义和感觉

多表示了解他的感受、多聆听、强调价值、如荣誉、安全、可靠多与他见面倾谈、多问他的感觉

个性

喜欢被人关怀、尊重、注重感受、喜欢亲手做、喜欢做时的感觉

让他接触实例、亲自动手

说话

不善多言、可长时间静坐、说话低沉而慢

少用语言、多与之相伴、用缓慢、低沉的声调与他说话

其他

穿衣服常穿大一码、在乎舒服、站时多靠着柱或墙、坐时全身躲在座位里

多强调人的价值、经验、多用故事、例子、肢体或身体接触

事半功倍的“投契合拍”技巧—“先跟后带”的语言技巧

在你跟一个人谈话的时候，当你说了一句“立场性”的话，即对一件事或一种情况的看法，对方的回应一般有四种可能(1)说其他的事；(2)否定你的立场；(3)说出他与你不同的立场；(4)认同你的立场。这四种回应，给你的情绪感受都会不同，而且是很大的不同。

让我们先来体验一下。比方你对他这样说:“早餐我喜欢吃鸡蛋。”下面是上述的四种回应，为了使你有最准确的体验，我希望你针对每一种回应，都重复以下的做法:你先说“早餐我喜欢吃鸡蛋”这一句话，然后看着一个回应，想像你听到那一句话，再注意一下你内心的感受。然后再说“早餐我喜欢吃鸡蛋”，看下一个回应，重复上述过程。这样，你才能充分感受每一个回应的效果。

回应(1)“今大不适宜去钓鱼”(说其他的事)

回应(2)“吃鸡蛋不好、不健康”(否定你的立场)

回应(3)“早餐应该吃粥”(说出他与你不同的立场)

回应(4)“是啊，吃鸡蛋最好”(认同你的立场)

我相信，你会有以下的感受吧:

回应(1)感到对方没有听你说话，心里不舒服。

回应(2)感到对方与你对立，内心不舒服，紧张、警觉。

回应(3)感到对方与}J环一致，不舒服，也许有一点失望。

回应(4)对方的认同使你感到开心、放松，可以跟对方再谈下去。

回应(1)是“貌合神离”的表现，就是“我人虽在，心却已经走了”的现象，无论原因是不想或者不能，投契合拍的基本条件已经没有了，下

面也就不谈它了。

看看其他三个回应，我们可以了解，交谈中，给对方最好的回应是认同他所说的。这样的回应能够让两个人的关系更融洽、更投契合拍。问题是：如果你的确不能接受对方说的观点，该怎么办?难道说假话?

当你所说的，与你内心的立场不一致的时候，对方能感觉到。这份感觉，也许你跟对方都没有察觉到，但是的确存在，并且影响两人之间的和谐及信任。我是从来不教别人说假话的，因为那没有什么效果，而只引起更多的问题。事实上，你可以维持与对方不一致的立场，同时可以运用一些说话的技巧，让对方感到几平与回应(4)一样的良好感觉。这里介绍的“先跟后带”语言技巧，就是其中之一。

现在试试看，仍然用前面早餐的例子，对方不认同早餐该吃鸡蛋，但是当你说了“早餐我喜欢吃鸡蛋”后，对方说了下面的话，你会有怎样的感觉?会不会比前面的回答(2)与(3)更好?

回应(5)“鸡蛋有什么好处，为什么早餐该吃它呢?”

回应(6)“你喜欢早餐吃鸡蛋，一定有一原因，可以与我分享吗?”

回应(7)“早餐应该吃得好，所以你吃鸡蛋。是不是?”

回应(8)“你喜欢早餐吃鸡蛋?”

分析一下这四个回应的心理意义：

回应(5)“鸡蛋有什么好处，为什么早餐该吃它呢?”—直接问对方立场的价值观。当对方在解释鸡蛋的好处的时候，他是在肯定“鸡蛋是好的”这个立场，你制造了这个平台给他，所以气氛是投契合拍的。

回应(6)“你喜欢早餐吃鸡蛋，一定有原因，可以与我分享吗?”—一你让他看到你对他的接纳、尊重与信赖。这个对话方向可以让你找出对方立场的盲点或者谬误之处，更容易引导他改变立场。

回应(7)“早餐应该吃得好，所以你吃鸡蛋。是不是?”——把焦点放在背后的意义上(虽然只是你的猜测:“早餐应该吃得好”)这样，因为焦点的层次提升了，便可以达成共同接受的立场。(吃的东西虽然不同，“早餐应该吃得好”却是双方一致的意见。)

回应(8)“你喜欢早餐吃鸡蛋?”一你只是在复述对方的话，但是因为对方必然回答“是的”，他的内心会产生好像得到认同般的感觉。

这样的回应，并没有显示回应者的立场(不同意早餐吃鸡蛋)，但是能够使对方有好的感觉。这样的回应取向是顺着说话者所说的方向，就是“先跟后带”的“跟”了。然后，你可以跟着再多说几句对方会用“是的”来回应的话，再找出除了“吃鸡蛋”外，有些什么双方都能接受的不同选择。这样，可以促使其改变自己的立场，发现一些以前忽略了的价值，这有两个可能: 直接的价值—原来吃鸡蛋/粥有刀l鲜的好处;间接的价值，一吃鸡蛋/粥是小事情，两个人在一起开心谈论才是重要，也可以是找出中立的立场，即双方都能接受的立场。

当你在这个时刻没有跟他对立，你就可以找出更多的资料去把这次

讨论带往更有效果的方向。有了这些资料，你可以引导他注意其他可以给他同样的好处、意义和感觉的选择。这些选择就是问题的解决。

综上所述，良好有效的谈话沟通，需要以下的主动因素:

(1)想沟通、在乎对方的存在、建立平等的态度立场，不要“心不在焉”。

(2)双方的情绪状态都能支持一次良好的沟通。

(3)听到对方表明的立场，想一想是否跟自己的一致。假如是的，马上给予肯定。

(4)假如对方说的与自己的立场不符，设计几条“跟”的句子，每一条都要对方有“是的”的回应，之后再说出自己的看法。

(5)找出对方立场所追求的意义、价值、感觉。从中找出你可以接受的内容，给予肯定，表示接受。然后引导对方去找出其他选择。

(6)假如过程中任何一方有负面情绪出现，以最快、最简单的方式，中止谈论，避免造成大的负面经验记忆。然后运用处理情绪的技巧去帮助自己或者对方(请看第七部分)。

(7)检讨思考，找出可以改善的地方，并在适当的时机，再做沟通，重复这七点。

给对方足够的空间

在一份感情关系里面，无论是恋人关系或是夫妻关系，两个人的身份必须是平等的，只有这样才有基础去建立和谐美满的相处关系。凭着这个基础，以下的重要概念才能建立起来。这几个概念亦是良好婚恋关系的重要因素:

(1)接受对方是与你不同的人，不能跟你事事有一样的看法和做法。

(2)爱一个人，不等同于你有控制他的权利。

(3)一个人不能改变另一个人，每个人都只可以改变自己。

想像一个人需要的空间就是一个圈，就像是数字“0”的样子。两个人合成的系统，也就是两人关系，便好像数字“8”。若想这份关系得以维持下去，你必须允许有两个圈存在，即是两个人都有自己的空间。不允许对方拥有自己的空间，便像把一个圈删掉，剩下的不再是“我们”而只是“我”了。

一份包括两个人的感情关系，构成单位当然就是两个“个人”。每一个“个人”都需要保持一些“个人”的不同之处。这是每一个人的权利，亦是大生的需要，就像每个人都需要呼吸的空气。所以，有足够的空间，以保持“个人”的不同之处，这是肯定每一个人“个人”地位的表现，是维持良好感情关系所必须的。足够的个人空间，对方需要，自已也需要，不能扼杀了对方的空间，也不能为了表示对对方的爱而放弃自己的空间。

很多年轻人的心理年龄未达到成熟，便已开始谈恋爱，并且把那

些“孩子”阶段的信念奉为终生的守则，扼杀了婚姻里两人的幸福人生，十分可惜。例如:“我属干你、你属于我”的概念，促使双方错误地以为有权利去要求对方对自己必须绝对坦白，有权利针对任何事情去盘问对方、取得任何资料。问题是，就算一个人愿意，恐怕他也无法将自己对任何一件事的认识、感受、与其他人事物的关系完全说清楚。在很多的两人关系里，就是因为这个错误概念而产生了冲突。你去问任何两个和谐恩爱的夫妻，他们会告诉你，他们并不知道对方的很多事，也不知道对方对很多事情的看法和处理，他们是凭着对对方的信任维持美满的关系。你绝对找不到一对能够真正彻底“完全坦白”的夫妻，因为就算他们愿意，事实上也很难做到。

一些年轻人不大能够接受我这些话，强调愿意把自己“交给”对方，并以此来表示对对方完全的爱和忠贞。这种想法有几点问题:

(1)自己既“属于”对方，对方便是“拥有”你了。拥有任何事物就是那事物的主人。古代的人可以拥有人，一方是主人，另一方就是奴隶。奴隶是没有权利投诉抱怨的，而凡有“我属于你、你属于我”的概念存在于感情关系里，投诉抱怨就特别多!原囚是同时把对方当做自己的主人和奴隶，角色上的矛盾，使得自己和对方都很辛苦。

(2)“我属于你”自然衍生“你照顾我”的概念，那么，任何问题、任何情绪困扰，都归咎于“你没有照顾我”了。抱着这种想法的人，只会把精力放在如何证明自己的投诉是对的、如何能使对方听到我的投诉和如何能控制对方(使对方照顾我更多)。

(3)既然“自己完全属于对方”，便不应该有自己的私人时间和空间。当内心有矛盾、两人之间有冲突的时候，他们便不能好好地独自思

考，用抽离的角度去看问题，而只可以互相拥抱在争执里，使情况更加变坏。在这种情况下，开始时也许只是很小的事，但两人很快便发展出不合比例的冲突和对抗。(劳工纠纷的处理技巧里有“冷静期”，就是让双方一段时间离开争论的问题能够抽离、平静地把事情看得更清楚。(3)

(4)只有孩子才属于父母，孩子也有“妈妈是属于我的，不容你分享”的表现。婚恋中常有类似的态度，其实就是因为自己不希望成长，让对方继续做自己的父母，自己便可以保持孩子的心态、无需成长了。在这些情况里出现的投诉抱怨，任何人都能够听出来，那就像孩子对父母的投诉。问题是，一个人只可以做对方的丈夫和妻子，却不能做对方的父母。父母的角色，是任何其他人都无法代替的。

我知道有人结婚后便不喜欢配偶花时间与朋友在一起，尤其是自己不能参加的活动。如果这些活动里有很多异性，一些人更会强烈反对配偶单独参加。我年轻时有一位女性朋友，她曾明确表示她的男朋友是不准跟其他女孩子说话的，尤其是在没有第三者在场的时候，这包括在工作环境里。她很漂亮，追求她的人很多，我后来与她中断了联系，不知她婚后的生活是否愉快。但是大家可以猜想一下:如果你是她的男朋友，你会有什么感觉?每天受到同事、朋友的嘲笑，你有怎样的感受?你唯一可以减少这些嘲笑的方法是不带你的配偶出来，可是，当外面的问题减少的时候，在家里因为你不愿带她出席活动，你俩的冲突却增加了。结果是:你需要用说谎去减少冲突，但是，伴侣之间不能真诚相对，关系又怎可以是好的?所以，不允许对方有自己的空间，会破坏两人的感情关系。在这个情况里的男女，不能增加内心的力量，会怕事、怕挑战，把精力错误地放在能够显示自己的力量的事情上，而不会做能够使自己有真正提升的事。这样，他在这个世界

里，便会落后于他人了。另一个发展模式便是没有了自我，只为满足众人的标准而做事，只剩下一个空洞的人生。

除非与你结婚的是一个小孩子，否则，你应该相信他有能力照顾自己。欠缺这份信任的感情关系，必将千疮百孔、筋疲力尽地终结。反之，你鼓励对方有自己的时间，尊重对方的隐私，同时让对方感受到你的信任和体贴，对方会愿意对你更好，愿意为你做得更多。当然，时间的分配需要一个合理的标准，但是怎样才算合理则不是旁人能决定的，而必须两人共同讨论出来。

这是说:每对配偶都应该有留给自己的时间、留给对方的时间，和与众人一起的时间。

给对方的时间，就是陪伴对方去做他喜欢的事。例如，我不大爱逛商场，可是，每两三个星期，我都会陪伴太太去商场耗上几小时。看衣服皮鞋对我来说是很闷的事，但是，我把逛商场的目的定为:第一，为太太而做，就像是送她一份礼物一样，我当然应该是真心和开心的。第二，我教自己去注意商场里的人流、橱窗里的产品，观察经济状况的变化、潮流的方向、游人的心理态度等。这些也是我自己做研究工作所需要的。如果你没有这些需要，你大可以把目的订立为:在这个商场里找些有趣的人、事物;或者测试售货员的素质—在不同的店问同样的问题，哪间店的售货员素质最好;或者研究一间店铺该怎样布置才有最高效率—想像你准备开店……你有数不尽的选择，但只有一点必须坚持:保持一份轻松愉快的心情。

这种态度亦应该应用到其他方面:例如在朋友关系上，配偶有他自己的朋友，你有你自己的朋友，同时，还有两人共同的朋友。仅仅是出

于对配偶有一份尊重，只要对方没有刻意隐瞒，为什么不能有自己的朋友?有些情侣或夫妻完全没有个人的空间，这对他们的感情关系是不利的。

在经济土我也鼓励这样的安排:他有白己的钱、我有自己的钱，也有两人共同的钱。在日常的生活里，信件、日记、纪念品、个人物品，都应该用同一个态度去对待。配偶应该充分地尊重这份个人的空间，绝不假设白己有权过问而偷看或擅自处理对方的个人物品。

在钟摆的另一个极端，则是要求过大的个人空间。这种情况较少，但是存在。我曾碰到过一个个案，女的坚持每周四天在娘家生活，到睡觉时间才回到丈夫身边。周末或假期，只要找得出理由，两人都得与妻子娘家的人在一起。终于那位丈夫受不了，来找我咨询。原来那个妻子没有充分成长，还未能在心理上离开父母和兄弟姐妹，而妻子的母亲才是最大的问题:她在心理上把孩子们当做是她的父母和丈夫!这样对配偶很不公平，假如女方不能成功地成长过来，这段感情关系最终会以失败结束。

“贤妻良母”很难做

有一些女士，认为结了婚就是有了“归宿”，应该收心养性，“洗尽铅华”，安心地照顾丈夫和孩子。这个观点，在封建社会里，是女人最正确的婚姻态度，是不容挑战的。在现代的社会、发达的都市里，女性有白己的工作、事业，不一廿心只在家里做主妇，而要兼顾工作与家务。越是来自教养好的家庭的女儿，便越坚持两边的工作做好。这些女性最辛苦，她们除了上班工作，下了班还需要买菜煮饭、照顾孩子、写作业温习功课，孩子睡了还需要做家务。若有问题出现，她们

也是最悲惨的一群。

上班上作，加上主妇之职，使一个女人没有多少空余时间，特别是当孩子开始上学，甚至孩子经历小学和中学的整个阶段，“尽责”的母亲只会睡眠不足，难以有“自己的时间”。两份工作使她减少与丈夫的沟通和相处的时间，两人在不知不觉中疏远了；而本人的忙碌，同时使她没有什么朋友，更没有时间让她跟朋友谈话，与这个世界也开始脱节了。这样，不需多少年，她变成了“黄面婆”，没有什么吸引力，对世界每天的变化、进步，她接受起来都会感到吃力——成为一个过时的人。也许，只有当婚姻出现明显的问题，她才会突然醒悟，而往往是醒得太迟了。

在这样情况里的女士，必须提醒自己:除了做“贤妻良母”之外，还需要:

(1)保持与丈夫有良好的沟通。最好是每个晚上都抽出时间进行交流，保持两人的亲密关系。

(2)拥有自己的个人空间。有自己的朋友、活动和兴趣爱好，让自己保持与外界的同步发展。

若工作量太大，确实对生活产生了极大影响，可以尝试减少工作量，或者找人分担一部分工作，还可以学习提高效率的技巧，甚至放弃部分工作。也许工作业绩上会受些损失，但这总比失去婚姻或感情关系更好。

每一个人都需要给自己一点私人时间，这可以是每周一次，每次一

两个小时，或者更多。你应该用这些私人的时间为自己做一些事，可以仅仅是安静一下，喝杯咖啡思考事情，也可以是边看书边听听音乐，或者逛街、参加课程让自己提升、找几个老同学聚会，都是不错的安排。其实，所有的安排都不如一点重要：你有“自己”的时间，保持了“自己”的身份，你不需要依附别人生活。如果你有困扰、压力，这些私人时间能给你喘息一下的空间，能够找一个不同的角度去检讨、思考。

两人相处的沟通技巧

为了帮助两人发展出良好的关系，在这里介绍7个简单但重要的沟通技巧。我们必须明白，没有诚意光用技巧是不会有效果的，这只会使对方感到你在敷衍他。

(1)要谈就要有诚意地谈。

每个人都想保持一个权利:无论面对何种情况，只要当时不想沟通，就有不沟通的权利。这个权利人人都想有，包括你自己。所以如果在那一刻你不想与对方沟通，你可以行使这个权利，但是，需要懂得采用适当的

表达方式。你要明白夫妻必须维持沟通，现在不谈，应该给对方什么时候谈的承诺，而且是要明确的承诺，而不是“等我心情好了再说吧”这样的承诺。你可以说:“我现在有点心烦，不想用这个态度跟你谈话，所以我想明天早上吃早点的时候才谈论这件事，可以吗?”

带着烦躁与愤怒去谈任何事，很容易导致争吵冲突，使事情更难处

理。带着焦虑担忧去谈任何事，会使配偶也有这个情绪，但是这样共同被一件事困扰，却是两人“甘苦与共”的表现，配偶会愿意接受的。而且，这远远比让配偶看到对方忧愁但不知何事，因而要强颜欢笑、不断猜疑担心来得好。

(2)支持配偶，就算他/她做得并不完美。

在众人面前，当配偶说错了，不要马_卜更正他/她。应该等到回到家里，只有两个人，并且两人都在正面的情绪状态中时，才告诉他/她。在恋爱和结婚阶段，两人都会保证无论什么事，都支持对方，这些情况正是显示这个承诺的机会。在绝大部分这样的情况里，都不会是些什么大不了的事，所以，让配偶的错误没有得到更正，也不会有什么大问题出现。反之，让配偶感觉到你的支持，他/她会很开心，这是不容易找到的“事小效果大”便能提升两人关系的机会。

更进一步，当配偶在某些情况里做一些决定或者行为，只要不是会引起严重后果(例如犯法)或者代价太高的(例如大量金钱的损失)，支持他/她。在每天的生活里，很多事其实有很多不同的选择，而相差不会很大，例如走在马路的这边或那边、他/她想买一件喜欢的物品等。当两人在一起时若你总能支持他/她的选择，他/她也会以支持你作为回报。

有时，他/她没能做出最好的选择，你可以告诉他/她怎样才会更好。如果他/她不接受，不要坚持你的看法，全力帮助他/她实行他/她的决定。当结果证明你是对的，他/她便心服口服，同时感受到你对他/她的支持了。

(3)避免批评抱怨对方。

没有人喜欢听到批评抱怨的话。与一个总是抱怨的人生活在一起是一件极不愉快的事，没有人能够这样过一生的。这就是很多感情关系变坏的起点，而总是批评抱怨的人会活得很辛苦，没有快乐，同时没有什么朋友(除了一些也是喜欢批评抱怨的人)。感情伴侣如果还没有离开，肯定就是“貌合神离”，人仍在身边，而心则常开小差。这份关系只可以用虚伪、诺言和敷衍维持下去。

经常批评抱怨的人是没有充分成长的小孩，他们希望世界的人、事、物改变(批评)，不满意这些人、事、物没有如他们愿地改变(抱怨)。小时候有父母去满足孩子这些希望，现在则要求感情伴侣去继续这份不可能成功的工作。因为不可能成功，所以感情伴侣感到很辛苦。充分成长的人用“接受”的态度去面对所有的人、事、物，然后思考怎样做才能使情况更有利于自己的发展。这是自己改变，而不是希望世界改变。

有这个习惯的人，我建议用以下的方式去改善:

·给白己每大只能批评抱怨一次的配额。当配额用完了、当天便不能再说批评抱怨的话。

·每当对什么事不满意的时候，停下来想出三个方法去处理

然后选择你最愿意、效果可能最好的一个去付诸实行。

·把批评抱怨的话写在一张纸上，然后用另一张纸，针对每一句的批

评抱怨，写下一句开解的话。批评抱怨总是把焦点放在自己没有的东西上，开解的话就是去注意自己拥有的东西，和可以有的不同选择。

(4)避免嘲笑伴侣。

感情关系中的两个人，必须有平等的地位才能发展出快乐满足的感觉。嘲笑对方是最直接的方式说:“我比你好!”对方会产生被压低了，失去平等地位的感觉，是十分难以接受的。

被伴侣嘲笑的人，心中产生愤怒，和报复的动力。他/她会把握第一个出现的机会去扳回平手。这时，这一边便也感到愤怒，和再报复的动力，找出其他嘲笑对方的机会便放肆地嘲笑对方。这样，两人的关系出现了延续不断的斗争，两人的关系便会因此而紧张、疏远了。

很多嘲笑的动机本来只是开玩笑。我建议是用说说笑话去代替这样的开玩笑，因为言者无心、听者有意，往往说的人不知道听的人对那些话的敏感程度。要特别避免的是关于一个人的生理特征或个人资料的玩笑。

(5)避免喋喋不休。

说话的效果不是来自说了多少个字或者重复了多少遍。很多人看见说了没有效果便再说，就好像自动售卖机吞噬了你的硬币却没有吐出饮品，你再放硬币进去不是很笨吗?喋喋不休不会增加效果，而只会减少和谐，破坏感情。

NLP有一句关于沟通的至理名言:沟通的效果决定于对方的回应。你

说了而对方没有给你预期的回应，便是没有效果。重复没有效果的方法只会继续没有效果，而其他的问题却产生出来。所以，应该做的是改变方法。沟通的效果由对方决定，但是由你控制，因为你可以改变沟通方法。

有些人就是有喋喋不休的习惯。他们多数是惯用内听觉的人(这并不意味着听觉型的人就一定是喋喋不休，但是听觉型喜欢说话，是不变的事实)。一个这样的人有视觉型或感觉型的伴侣，便特别容易使关系紧张，出现争吵。

有喋喋不休习惯的人需要决定:维持这个习惯和与伴侣维持和谐关系之间哪样更重要。想改变这个习惯，可以—

·同样的话只说一次。若网凝对力听不明白，可以问问他/她。

·每当自己不自觉地喋喋不休了，叫伴侣提醒你。

·要说的事，预先想想如何只用三句话说出来。三句当然不能包括所有的资料，但应该包括最重要的资料。三句之后，若对方感到兴趣，自然会请你说多一些，这时你才说出其他资料。若三句后对方不感兴趣，你便应该停止。

·经常提醒自己多看、多听、少说。这能使一个人观察更多、掌握更多、更受人欢迎。

(6)避免盘根问底。

伴侣不愿说的，不要逼他/她说，无论涉及的是什么事，你都要尊重对方的空间，而没有控制对方的权利。细心想想，你会明白:你有权利离开他/她，但是你没有权利要他/她说出来!若你用什么事相威胁，逼对方一定要说什么出来，这份感情关系的基石出便已经碎裂了。

对伴侣或任何人的事情，很多人会以“好奇”为借口去盘根问底。所有的“好奇”其实只不过是想控制对方的表现、原因是自已的安个感不足。特别是当对方做了一些白已不认同甚至不允许的事情时，自己便得到一个比对方优越的地位:他/她做错了，他/她不如我好。这样，便有了“教”对方，或者“原谅”对方的机会。

对伴侣不信任，事事要坦白交待，报告清楚，那是不给子伴侣平等地位的表现。如果伴侣需要事事向你交待，必然会使你的身份高于他/她。不要以为你同样愿意对伴侣这样地交待便是公平、平等，这只不过带给你们更加复杂和无法处理的双重身份:一方血是你高他/她低，同时又是你低他/她高。当你要伴倡坦白交待时，伴侣若持着他/她高于你的身份，两人便争吵了。事实上，这就是最常出现的情况。

若伴侣想做你不允许的事，你永远无法控制他/她不做出来。所谓道高一尺，魔高一丈，他/她总会找到机会去做。两人的相处变成猫鼠游戏:每天不断地一个躲、一个捉，感情关系已经荡然无存了。

必然是两人之间出了问题，伴侣才会目险想去做那些你不允许的事。还是从根源着手，放过表面性的问题吧。

(7)避免讨价还价。

感情关系不是贸易买卖，如果用贸易买卖的态度去处理两人之间的争执，将会难以成功，而必然造成对感情关系的创伤。最大的问题是:物质世界里什么东西都可以给予一个金钱上的定价，但爱和爱情是无法以金钱衡量的。我曾听过有这样的事:太太逼丈夫给她买一件名贵的东西，在未买回来之前，不跟他上床!这个太太愚蠢之极，丈夫在这件事情之前也许对太太的爱没有金钱的标准，在这事之后，他有了!

爱能推动一个人去做很多的事，甚至为伴侣而受伤、死亡。爱给一个人的唯一权利就是为对方做些事，而且真心爱着对方的人都很愿意为对方做事，并且当对方接受自己为他/她所做的事时，自己会很开心、很感满足。更因为这样，当对方有需要而向自己开口要求时，自己会很乐意得到这次为对方做事的机会。从这点来看，两人关系里没有给“讨价还价”存在的空间。

事情可以有该不该做的讨论，但是讨价还价是另一回事:事情应该做，但是因为给我的报酬不够，所以我要求更多的回报。这样便给对方一个讯户息:我对你的爱已经不足以支持我去为你做这件事了。

黄金时间

问自己以下的问题，只给2分钟的时间回答:你能够说出多少件事，是在最近的2个月之内与你的配偶——

·两人很开心地一起做，

·约在b0分钟一90分钟内完成，

·不用花钱或者只花很少的钱。

好好地计算一下，以下是关于答案的解释:

·4件或以下:赶快做些事，你的婚姻亮了红灯。

·5至8件:两人的相处只是维持不下滑，但是可能已经下滑了还没察觉。

·9至12件:应该添加更多的乐趣。有空的时候，两人多坐下谈谈，找出更多的提升空间。

·12件以上:恭喜你。记得常做检讨，确保两人关系维持在健康的水平。

“黄金时间”就是两人一同做些开心事的时间。这些事不是为了工作或者需要向人交待，而只是为了两人关系的真正提升。每对夫妻，每周都应该有“黄金时间”。做这些事不应花费很多，其实最好的事往往都是只需花很少钱的。正确的原则是:促进两人关系的因素，应该来自两人之间而不是两人之外。很多关系不好的夫妻，以为花一大笔钱旅游便可以有改善，他们只不过是找一个昂贵的地方吵架而已。反之，如果他俩找一个又穷又苦、吃不好、又没好风景的地方住上数天，他俩的关系反而会有机会提升。

数不出12次“黄金时间”的朋友，可以跟随以下的步骤做:

(1)第一阶段:两人找一个优雅宁静的地方坐下，准备一张纸支笔。

(2)每人轮流写下一件事。这件事是他/她想两人会一起开心地做，60分钟－90分钟完成，不花钱或只花很少的钱。他/她写的时候，对方不得反对、批评、否定或者质疑。

(3)两人轮流写，待纸上有了20件事。然后展开第二阶段。

(4)第二阶段:两人看着纸上的每一项，说“同意”或者“不同意”。只准说这两句之一，不说其他话。两人都同意的事留下，只有一个同意的删掉。

(5)待看完了纸上的20件事，数一数留下的有多少。若不足12件，另外找一张白纸，重复第一阶段。

终于，两人有了一张“黄金时间”事项清单，每星期都找一些时间去做一两项。3—6个月后，再做一张新的清单出来。两人应约定:不论多忙，“黄金时间”享有优先。这是把婚姻关系看得比其他事情更重要的表示。

我们不要以为花钱才能得到乐趣，两人之间的乐趣，是在共同探讨、共同坚持中培养出来的。想想你们居住的城市有些什么地方你俩没有去过，想想有些什么运动、活动、玩意儿、儿时愿望你俩愿意尝试。光是运动你俩便可以说出至少20种吧?还有中国的文化项目你俩也应该说出20件以上吧?再想不出，便去重温初恋时的活动吧!只要抱着一个“不试怎么知道不好玩”的态度，便能找出新的乐趣，滋润两人的感情。

感情伴侣能否成为事业伴侣?

2003年7月的《白领》杂志有一篇文章，描述两个关于夫妻搭档的故事，这里摘录如下:

个案1:李女士大学毕业便自己开公司，做贸易代理，凭女人的直觉与勤劳，做成几笔大生意，成为公司的业务支柱。老公是大学同学，很有头脑。夫妻拍档是两个优秀的人合作玩同一个游戏。

一般的夫妻拍档很容易在患难中精诚团结，一旦富贵来了就会出现问题。周女士也同样面临了这样的情况，用她自己的话说:“一山不容二虎”，她的解决办法是把两只老虎放到不同的山上。形式上的分离恰好制造了各自发展的空间，整个集团的利益不但没有受到损失，反而因为把鸡蛋放在不同的篮子里而增加了保险系数。

这时夫妻享受着令人满意的富裕生活，李女士空闲下来完成了自己的心愿:成为了一个幸福的妈妈，育有一子一女。养儿生涯告一段落后，她重出江湖，继续沉醉在商业游戏里。

问她与丈夫工作中有无冲突，李女士说:“夫妻之间有什么好争夺的吗?”对于一个有本事、有胸襟的女人来说，当一个盘子里的蛋糕变少的时候，就不要跟自己人争夺，去寻找新的盘子。她说:“给三条腿的桌子安第四条腿，桌子有可能变成豹子。”

个案2:另一位女士姓周，是一个精明的商人，老公陈先生是一家跨国集团的悄售经理。为了共同的事业，他辞去了悄售经理的职位，把多年的积累换成资金都投入进来。这样的强强联合是所有圈内人都看

好的。

可是结果一点也不像想像的那样美妙，老公以前的很多梢售技巧在这个领域根本就用不上，局面一时之间不能够迅速打开。周女士还沉浸在热恋般的情绪里，自己的老公突然由自己的崇拜时象成为一个暂时无能的人，真的很难接受，生意的开始反而成了争吵的开始。

吵累了，陈先生想提一笔资金出来另起一摊，发展自己的事业，“既然我在这一领域不能发挥自己的能力，换一个自己熟悉的环境也许就是一个有前途的开始”。李女士不同意，所有的资金都在企业中运行，撤资会导致经济上极大的损失。陈先生的想法是“我把自己投入的一笔资金撤出来还不行吗?那毕竟是我的钱”。李女士的想法是“你已经投入了，干嘛要撤，说明你时我不信任”。继续如此吵，每个人都坚持自己的想法。

终于，陈先生把资金强行撤出，两个人的感情也走到崩清的地步，再也无法挽回，圈子里的朋友都为这样的两个人感到惋惜，当初，还不如各自守自己的一摊，不合作的好。

这两个个案，给你什么启示?

感情伴侣能否成为事业伴侣，并没有标准答案。第二个故事清楚地揭示出一些重要的问题值得我们思考:两人在决定之前，缺乏仔细和客观的分析、讨论。文章说男方是女方的“崇拜对象”，这是致命伤:“崇拜对象”就像神，是绝对不能有错、不能失败的。“崇拜对象”只可以出现在照片里和保持一个远距离，因为近看便发现他也只是一个人，普通人，有胜也有负的可能。所以，男的应该保持本来的工作，维持在女

的眼里的成功形象。若要出来，也应客观地(而不是以“绝对不会错的心态”)去评估成败机会，讨论计划时也需考虑如果没有成功可以采纳的“应变计划”(contingency plan)。

另外一点，就是文章清楚显示出他们两人都把事业的重要性放在两人关系之上:为了金钱、为了事业、为了坚持“我认为这是对/不对的”，不惜让两人关系破裂。他俩有这样的权利，我们不能说那是对或错，他们需要对自己的行为和决定负上责任、付出代价。

第一个故事，则表现出刚好相反的心态:“夫妻之间有什么好争夺的吗?”这一句便已说出这两人能够同时享受美满婚姻和事业成功的原因。两个故事里的人都拥有同样的能力，遭遇却有很大的不同，原囚就是有没有把两人关系做出正确的定位。

建立两人的共同目标和未来远景

研究心理和情绪的专家发现，当人们处于困境时，内心坚信困境将结束的人，与内心不知困境何时才能结束的人比较，前者的动力更强、情绪更稳。那些内心不相信困境会有结束可能的人，他们会逃避、自我麻醉、情绪不稳定、忧郁消极，健康出现问题。

所以，在一份感情关系里，如果总有一些想在未来实现的共同目标，两人便有了思想上的寄托，就算实况辛苦困难，仍然有足够的动力一起前进。这些目标，对恋爱中的人，可能是达到某些状况才结婚，或者是期望一个怎样的婚礼或蜜月旅行;对于已婚的夫妻来说，可能是一次特别的旅行、与居住外国的儿女团聚，或者储钱购买退休的住所。这些都是大的目标，也可以是一些较小、较易实现的目标，例

如下个周末去一处特别的地方吃饭、找一本旧书或数十年前的电影一同欣赏。对于一个有爱而没有爱情的人，可能是为所爱的人做一件特别有意义而对方全然不知的事，例如用/她的名义捐款、为他/她助养孤儿等。

所谓良好和有效的目标必须具备以下的条件:

(1)明确时间、地点、人物及事件。

(2)必须是凭自己的力量可以做到的。

(3)目标能给自己足够的喜悦。

(4)符合“三赢”(我好、你好、大家好)的要求，最低的标准是不伤害自己、不伤害对方、不伤害其他人。

一个目标达到了，便建立另一个目标。可以既有一个长期目标(储钱买屋)，又有一些短期的目标(今年去日本旅游)。重要的是所有口标，都必须要有两人共同的投入参与、相互鼓励支持。就算在最困难的时候，都应坚持有这些目标，也许时间可以拖长一点，但是不要放弃这些目标，因为这些目标正是两人同甘共苦的具体证明。

第六部分 当婚姻已经破裂

婚姻问题造成对孩子的创伤

夫妻之间的争吵

孩子往往比成人敏感得多。夫妻之间在争吵或斗气时说的一句有刺的话，往往对方未曾听得明白，孩子便已经完全收到。孩子碰上这些事是完全不知该怎样做的，他们只好装做没事，其实内心很是惶恐。父母不愿讨论这个问题，孩子绝不敢提出或者询问，只得暗藏在心里。这样的孩子会在睡眠中咬牙、做恶梦、在自己的房间里偷偷地哭、经常生病、不能集中注意力、胆小、无力感重、易发脾气、不听教导、学习散漫。

任何孩子与父母的关系，在孩子内心里，都是一份无可代替、不能动摇的“钢铁三角”关系。在孩子的极深层的潜意识里，这份关系是极为珍贵、不容挑战的。无论什么事，孩子都不允许这份关系受到伤害，同时孩子会愿意做任何事、做出任何牺牲，去保持这份关系。所以，当孩子看到父母之间出现问题，他们的内心既着急又无法理解，更不知道该怎么做，便只得以牺牲自己去换取父母的和谐了。孩子的潜意识会推动他制造一些自己的问题出来，以为这样做能使父母停止争吵:因为要解决孩子的问题无暇争吵。这便是孩子多病、学业成绩急降、出现不当行为的原因。

今天的社会，人们充满压力和负面情绪但又不懂得有效处理负面情绪的技巧，所以夫妻之间常有冲突，孩子也常满怀怨愤、惶恐。国人

传统的家庭相处模式，强调“以和为贵”，但是没有把问题引起的情绪困扰消除的“和”，其实只不过是“苹果皮”式的和谐:外表光滑亮丽，而内里也许已经变黑坏掉。这样的“以和为贵”，其实更促使婚姻走向破裂。

孩子内心深层的信念是:父母都是完美的、绝对不会错的，并且都是要完全支持的。所以当父母争吵或分手时，孩子无法理解，不知如何是好。这样引起的信念，使孩子对这个世界，对人生最基本的认识基础产生动摇，因而不能有足够的力量去面对和处理自己人生巾的各种事情。所以，夫妻关系的破裂，一定对孩子造成伤害，无法避免，也许技巧可以减少这份伤害，在这部分我便介绍这些技巧。

冲突与暴力

有些夫妻，约好在孩子面前不要争吵，因为这会给孩子一个坏榜样。孩子总是跟父母学习，所以，孩子这样便学到每当有问题或困扰时不应在人前说出，而是要暗自辛苦、感到委屈，或者对别人诉说，总之不会向当事人直接提出讨论。这样，孩子学不到.正确处理冲突的方法。

如果夫妻有争执时在孩子面前讨论，孩子看到父母能够平静地处理冲突、诉说自己的看法，同时聆听对方的看法、肯定对方看法中自己认同的部分、愿意共同谋取双方可以接受的方案、和平地解决冲突，孩子便不会因为父母之间有冲突而惧怕惶恐了，从而明白冲突是可以解决的，懂得当有冲突出现时可以怎样做了。

如果争执变得激烈，但两人仍然能够坚持上述的态度，并且事后为

自己的情绪而向对方道歉，孩子便能明白:(1)激烈情绪是不对的，并且是需要道歉的;(2)激烈的冲突是可以处理的，无需惧怕。这样，孩子便获得了更宝贵的学习经验。

无论什么原因，使用暴力是不对的，因为暴力是错误和无效的行为。暴力的方向是伤害和排斥，而感情关系的起源和凝聚力是爱，两者是反方向的。所以，每当有暴力在感情关系出现，使用暴力的人是发出一个讯息:我不单已经不再爱对方，而且是准备摧毁这份关系、伤害对方。对方因此再没有维持这份关系的责任、需要或可能性。

所有文明社会的法则都是不允许一个人伤害另外一个人，感情关系里的暴力行为触犯了法律，是有刑事责任的。很多家庭里的暴力行为都被受害人默默忍受而不为外人所知，父母之间的暴力行为，比前面说过的冲突争吵对孩子的影响更大，而很多家庭里的暴力行为受害者是孩子，其中包括把对配偶的怨愤发泄在孩子身上。所以，每有家庭暴力情况出现，应认

真面对而不是隐瞒或漠视。应随时注意孩子的情绪状况及行为表现(有没有异常行为)，若有，跟孩子谈谈，考虑叫孩子搬去亲戚家暂住。

分居

对孩子来说，父母分居表示他与父母组成的“钢铁三角”关系破裂了。对孩子的深层潜意识来说，这是一个差不多完全不能接受的情况。孩子会想做些事情去把父母重新连接起来，首先他会制造自己的间题，例如态度逆反、情绪不稳定、无心学习、不能集中注意力，企

图借此父母会把注意力从两人之间的冲突转向自己的问题上。

一般这没有多大效果，孩子对父母分居反应的第二个阶段是怪责自己，把父母之间的问题揽上身，看做是因为自己不够好使得父母分开。这份自责导致孩子忧郁、难过不安、惭愧内疚、否定自己、缺乏自信、不愿做事。再进一步，孩子会认为自己没有资格得到父母的爱护，因而没有资格活得开心和成功。

孩子反应的第三阶段是麻木和自暴自弃，没有自我价值，不会爱护和尊重自己，因而对别人也无法爱护和尊重，因为他认为父母已经放弃了他。这样的孩子会在学业上及生活中出现很多问题，同时很难自动地做出改善和提升工作。他会重复给自己制造失败和不如意的经验，去证明自己是不值得被父母爱的，父母放弃自己是对的。他的感情关系也不会发展得很好，因为他不允许自己有比父母更成功的婚恋。

离婚

对孩子来说，父母分居虽然难受，也许尚有挽回的机会;离婚则是对那份“钢铁三角”关系判了死刑。离婚使他相信世界绝无可能回复到以前的状况，他也再没有在父母爱护下成长的机会了。因此上述三个阶段的表现会成为孩子性格的一个部分，而不是短期的身心现象。

如果父母的分手是痛苦的和充满仇恨的，孩子的伤痛和伤害将是最大、最深的。每当父母的一方向孩子指责另一方的不是，孩子听到一个心中绝对完美和正确的人被否定，而做出否定的又是另一个孩子心中绝对完美和正确的人，他无法于内，L深处在接受的同时又拒绝，

所以极其痛苦。

若孩子与分手的父母一方同住但被禁止见到或接触另一方，无论怎样做，他都会有两份的内心负担:一份遗憾和犯罪感(对见不到的一方)，和一份愤怒(对不让他见到另一方的人)。若他偷偷地去见不准见的一方，他对见到的一方会有难过和内疚，而对禁止他的一方，他又会有犯罪感和歉意。这样，你看到为什么父母不和总是给孩子这么大的痛苦。

如何把对孩子的伤害减到最低

人部分的父母，当他们争吵时，他们仍然深爱孩子。就算他们决定分居甚至离婚，他们仍然是深爱孩子的，只不过他俩之间的问题已经大到超越一切，包括对孩子的爱。父母之间的感情关系是他们两人的事，他俩已经成年，有权决定自己的人生该怎样过，当然亦有责任承受自己决定的后果。若他们仍深爱孩子，他们可以做一些事，使两人的冲突和分手给孩子的伤害和痛苦减到最低。

(1)尽量对孩子坦白。

坦诚地告诉孩子你俩有意见不一致的事情，告诉孩子这是正常的现象，没有两个人能够在所有的事情上意见一致的。坦诚地告诉孩子与另一方争吵后自己的不开心，但是绝对不要在孩子面前批评、责骂另一方。你可以对孩子说:“这次争吵使我感到很累，有些失望。”但是你不可以说:“你爸爸很不讲理，他使我很累。” 如果可以，你这样说会对孩子有帮助:“爸爸有他的看法，那也是为了我们好的，只是其中一部分我不能同意。”就是在孩子面前给予另一方肯定。

如果你哭了，不要在孩子问你时否认，坦白地承认好了。哭泣不是一件见不得人、罪恶或错误的事，也不是只有软弱的人才会做的事。所有人都会有哭泣的时刻，甚至所有情绪当达到一定程度时，都会有眼泪出来。

(2)绝不把痛苦归咎于另一方或孩子。

无论你有什么情绪，或者痛苦，都要明白这是自己的人生，自己的责任，事情中都有自己的决定引起的后果。绝对不要在孩子面前埋怨另一方，更不要说问题是孩子的错，或者是孩子引起的。就算是说笑都不可以。

你可以对孩子说:

·每个人都会有烦恼和不如意，我现在就是处于这样一个状况。

·有一些事情，我与你的爸爸/妈妈的意见不一致，这也是很正常的现象，因为没有两个人能够在所有事情上都看法一致。

·事情与你(孩子)完全无关。爸爸妈妈对你的爱也完全跟以前一样，绝对没有改变。

假如孩子较年长，能够与你像朋友般倾谈内心的感受，你可以把内心的一份情绪带出来与孩子谈谈。前面说过的原则必须遵守(不批评另一方)，若不能做到这点，则不应与孩子谈论。以下是一些例子:

不应说

可以说

“你爸爸/妈妈没有做好”

“我希望事情可以更好”

“你爸爸/妈妈没有照顾我”

“我很想你爸爸/妈妈多问我需要些什么”

“你爸爸/妈妈没有尊重我”

“我以为你爸爸/妈妈回先跟我谈谈”

“你爸爸/妈妈很自私”

“对于会对我产生影响的事。我需要别人先跟我谈谈”

(3)无论发生了什么事情，父母对孩子的爱都不会改变。

假如父母双方都能按照上述的做法，在冲突争吵的过程中与孩子保持沟通，孩子心中虽然难受，但是会感到父母懂得处理他们自己的问题，便会减少制造问题，也会减少对自已的责怪。尤其是当父母愿意与孩子探讨内心的感受时，孩子也会愿意对父母坦白说出内心的感受，并且接受父母在谈话中的引导。

如果父母的感情关系继续恶化，发展到需要分居或离婚的地步，有了上述的亲子关系，孩子的心理困扰可以保持而不再恶化。当分居与离婚已成定局，父母都分别能够与孩子建立一个更紧密的关系，互相支持。

这样，除了在整个过程中父母分别用语言去给孩子保证，他们对孩子的爱保持如前一样，无论什么事情都不会改变这份爱，在实际的接触相处里，孩子会真正感受到这点。这样，孩子能够接受父母已经分开的事实，内心虽然有份惋惜、无奈，但是，由于他仍享有父母的爱和支持，他仍然可以继续成长。

(4)与孩子同住及见面的权利。

分居或离婚所引起的问题之一是哪一方拥有孩子的抚养权，而另一方获得探视孩子的权利。很多坏掉的婚姻关系都以，潜限、报复的心态结束，往往以孩子作为伤害对方的工具。凭着爱而开始的一份关系，过程中两个人对这份关系的发展负有完全同等的责任，因为不能相处而要分手，这是值得惋惜的，但不应该以憎恨、报复的心态结束。因为配偶的问题而利用孩子去伤害对方，这是完全漠视无辜的孩子，无视身为父母的责任了。

法院会考虑父母两方的经济能力、生活模式、心理状态等因素去判决哪一方拥有孩子的抚养权，而另一方获得探视孩子的权利。但这是从法律的角度去看事情，而不是从身为父母的角度看。两人之间因为有爱而结合，现在假如对对方的爱已经完全消失，甚至要用法律的标准去处理事情，是很可悲的事。用这件事去伤害另一方，孩子所得的

伤害比另一方的大得多。这简直是以损失孩子的幸福人生为代价去对另一方的报复:每一次使另一方感受到痛苦，都同时使孩子获得幸福的可能性失去2%。

对于已经分居或离婚的夫妻，最好保持这样的一个心态:“我的婚姻已经失败了，我应该为怎样减少给孩子的伤害而做点事。另一方是孩子的爸爸/妈妈，孩子希望多点与爸爸/妈妈见面，我应该尽可能地满足他这个愿望。”用这个态度，尽量从符合环境条件和照顾孩子的需要的角度去与另一方就什么时间，每次多少时间见孩子最好……等方面达成协议。

(5)孩子与父母一起的时间。

已经分居或离婚的夫妻，仍然是孩子的父母，这是不能改变的事实。父母有责任与孩子在一起，孩子亦有权与父母在一起，所以，应该安排一些时间三个人在一起。三人在一起并不代表夫妻聚合，而是父母与孩子团聚。如果三人住在同一个城市，每周一次并不过多，而最少也要每月一次。若夫妻分手后身居异地，每年两次利用长假期去探望另一方，顺便旅游，对孩子是很有意义的事。三个人可以去公园走走，或者游山、游泳、购物、喝茶、去动物园等。最重要的是三人在一起的全部时间里，都应该保持一个和谐愉快的气氛。假如不能够的话，不安排三人聚会比争吵紧张的三人聚会好，因为没有三人聚会，孩子尚可保存一个憧憬，父母在孩子面前争吵，连憧憬都没有了，孩子感到绝望。

已经分居或离婚的父母，两人之间虽然没有夫妻的关系，但是在见面时仍然可以凭对方的两个身份而给予尊重:①对方是一个人;②对方是

自己心爱的孩子的爸爸/妈妈。

(6)再婚引起的一些情况。

一位父亲离婚后带着女儿再婚，他强迫女儿称呼新的妻子为“妈妈”。女儿反抗，父亲认为女儿没有尊敬后母，痛打女儿一顿，女儿自杀身亡。这样的例子很多，也许大部分不是以孩子自杀收场，但是孩子与父亲的关系、在家里的生活，都会出现很多问题。这样的例子当然也只限于父亲这边，母亲带着孩子再婚的情况在中国比父亲带着孩子再婚的多抢此外，后母或后父不接受随着新婚而来的孩子，也是常事。

父母的位置，在孩子心中高于一切，同时任何人都不能够替代。所以，正确处理再婚伴侣与孩子关系的方法是:

·不要逼孩子称呼新的伴侣为“爸爸”或“妈妈”，可以用“阿姨”或者“叔叔”等称呼代之。就算孩子愿意，也不要孩子这样做，告诉孩子他只有一个“爸爸”或“妈妈”，什么人都不能替代，以此来表示对已分手伴侣的尊重。这样，孩子的内心会有良好的感觉，本人亦会更稳定。

·新的伴侣应该对孩子这样说(假设是新妈妈对儿子):“我不是你的妈妈，我也没有办法做到只有你的妈妈才可以为你做的事。但是，我会尽我的能力去为你做一些事，让你感受到这个家庭的爱、温暖、保护及和谐。我希望与你有好的、愉快的沟通。我会尊重你在这个家庭的位置和权利，就如同我尊重你妈妈在你心中的地位一样，我希望你也会同样地尊重我。”

·这样，新的伴侣没有侵占孩子妈妈在家庭系统中的地位，能够与孩子建立融洽的关系。若孩子的妈妈愿意的话，新的伴侣可以参加一次丈夫、孩子与亲生母亲的三人聚会，让孩子看到四个人之间的和谐和接受，孩子会更安心了。

·新的伴侣可以对孩子的妈妈说:“谢谢你给我机会照顾你的孩子。我不能给他只有你才能给他的东西，但我会尽我的能力去为他做我可以做的事，使他有最好的成长。”

分手的创痛

大部分人在分手时总有一份创痛。这份创痛往往建筑在对对方的失望上。如果你把这本书从头看起，看到这里，你应该已经明白自己对婚姻的失败也负有一份责任。

人生追求的是成功快乐，结婚的目的，说到底，也只不过是想有理想的家庭生活，这会使自己感到拥有成功快乐的人生。只不过，成功快乐的人生可以与这个人一起而达到，也可以与另一个人一起而达到，更可以自己一个人生活而达到，除非自己坚持不可能，因而扼杀了其他机会。

人生中各种事情的发生是因为有了让它发生的条件，让该发生的发生，该结束的也就必须结束。人的聚散离合也是一样，而且必然有自己的一份责任。所以，既然决定分手，便要真的放下。两人在一起时，都曾经为这份感情关系付出，亦曾经为对方的付出而自己也付出。两人当时可以做的都做了，无法做得更好。在当时两人的付出和回报，也已经互相抵消了，并没有拖欠。就像佛家说的:因缘而聚，缘

尽便分。

用这个态度去接受分手的事实，便能够把过去放下，面对未来。这样才能够有新的机会，而对方也才会有新的机会。

至于那份痛苦，必然要等到心中没有怨恨时才能消逝。心中有怨恨的人是跟自己过不去，不让自己活得成功快乐，因为一份怨恨总是给怀有它的人最大的伤害，而往往对被怨恨的人只能做出很小的困扰，甚至完全没有。

假如你与另一方分了手，心中感到痛苦，愿意对对方没有怨恨，可以尝试用以下的方法去处理:

·找一个宁静的地方，让自己坐下来，先放松一下，做几个深呼吸。闭上眼睛，在脑子里看到对方，对对方说以下的话: “我们曾经有一段时间在一起，现在结束了。在那段时间里，你给我很多，谢谢你。我会把对我有用的保留下来，让我以后活得更好，我用这个方式来表示对你的感谢。”“在那段时间里，我也为你做了我可以做的，希望你也会珍惜。”

“现在我们的关系已经结束，我让你完全返回你自己的人生，因此我也可以完全返回我自己的人生建立更好的未来。我祝福你，也请你祝福我。”

·假如你有俩有孩子，你可以加上以下的话:“你永远都是(孩子名字)的爸爸/妈妈，就如我永远都是他的爸爸/妈妈一样。无论什么事都不能改变这点，也不能改变我们对孩子的爱。我会尊重你在孩子心中的

地位，也希望你会尊重我在孩子心中的地位。我会做一切我可以做的事情好让孩子成长得更好，我相信你也会为孩子做一切你可以做的。”

假如这个方法的效果不显著，你便需要检讨一下，对已经分手一方的感情里面，是否有很大的一部分其实是你对你爸爸妈妈的需要。对父母的需要只能从解决与父母关系(接受父母)之中得到满足。在另一个人里面找寻自己的父母，是不会成功的。

财富的分配

我是主张在婚姻中两人都有自己独立的财富，同时也有两人共享的财富的。这样的安排，在一旦分手时，两人会比较容易处理财富的问题。一些人完全没有自己的银行户口，把所有的钱都交给了另一方，往往在分手时身无分文。这样的行为不是爱对方或者信任对方的表示，而是否定自己是一个独立的人，否定自己的生存空间的表示。当连自己都不尊重自己有个人空间的需要时，对方是无需尊重的。

因财失义的故事很多，而金钱使婚姻破裂的个案也不少，这是很可惜的事。更使人遗憾的是两人分手后一方以金钱的力量去使另一方难堪，这顿然使感情关系开始时崇高的爱完全失去了光芒。对于分手，两人都有责任，自己无法为对方做到感情开始时的承诺，让对方在金钱上多点支持，更容易有新的生活，是你为一个曾经爱过的人能够做的最起码的事了。

不要急于找第二春

刚分手时的一段时间里，心灵很空虚、感情上也会很脆弱。这个时

一候，很容易发展出一段新的感情关系，但这不一定是好事。这段时间里一个异性给你的支持，就算他/她是真诚的，都容易使你错以为这段新的感情关系最适合你。爱情不能被作为报答对方的东西，古代有对救命恩人以身相许、近代电影有女儿嫁给父亲的债主的故事，这样的婚姻需要奇迹才能够有美满的可能。

要知道在你脆弱时支持你的异性是否是一个真正适合的对象，有一个简单的测试:在自己回复坚强后与他/她做一段时期的普通朋友，这段时间里自己对对方的观察和感受会更客观、准确。

另外，在一次婚姻失败中没有学到该学习的东西，也就是没有成长，下一次的感情关系里同样的东西会导致另一次的失败。这样是扼杀自己有美满婚姻的机会，只能让一次又一次的失败和痛苦使自己‘变得惧怕谈恋爱，把自己的心堵死了。

第七部分 情绪与压力管理

对情绪的正确认识

很多人以为情绪是来自其他人、事、物，但事实上决定情绪的是自己的内心:

·信念—认为世上的事情应该是怎样的。

·价值观—自己在事件中在乎的是什么，即什么是最重要的、想得到什么……等。

·规条—事情该怎样做。

每个人的信念、价值观和规条都有不同，所以面对同一件事会有不同的情绪反应。当一个人的信念、价值观和规条改变了，事情带给这个人的情绪也就不同了。

所以，若想事情带给自己的情绪改善，必须先改变自己对事情的一套信念、价值观和规条，而不是去企图改变世界，因为那会费很大的劲却往往是徒劳无功的。成熟的人明白这个道理，而小孩子习惯了父母去为他们改变不满意的情况，遇上不满意的事便吵闹抱怨，以为无需自己改变。

情绪本身没有什么正负之分。在有丧事的家庭里你表现出轻松开心，你会失去很多朋友。所以，用效果来判断情绪更有意义:这个情况

下，这个情绪会对事情的效果有帮助吗?从效果的角度看，其实差不多每一种情绪都有其价值和意义:愤怒是给我们力量去改变一个不能接受的情况，痛苦是指引我们寻找新的道路去摆脱威胁，恐惧是不想付出以为需要付出的代价，困难是以为付出的比收取的更多……所谓负面情绪，不是给我们力量就是指引我们新的方向。

传统的教育使大部分人觉得让别人知道自己有负面情绪是软弱无能的表现，不愿意讨论内心的感受，很多人更希望自己完全不会有像愤怒、焦虑、悲伤等情绪。传统思想中所推崇的“修养”就是从不发怒、急迫、担心，而当有这些情绪时，不是把情绪压抑便是逃避。这样，对事情没有好处，因为只会使事情恶化;对这个人的身心亦带来不好的影响。

更重要的是，那些所谓“负面”的情绪使身体处于一种状，准备配合这个人做一些事。这份准备使这个人的一些生理机能减弱，例如学习、思考、记忆、解决问题、未来策划等。而这些机能，却往往是这个人当时最需要的。因此，一个恶性循环产生出来:事情使这个人有某些“负面”情绪，这些情绪使这个人减少解决事情的能力。

消减压力的技巧

压力(stress)可以说是一个描述身体状态的名词。每当身体认为目前的情况需要额外的力量去处理，便会动员多个部分做出适应和准备，这个状态就是压力状态，所以学术的名称是“应激反应”。

不要以为不好的事情才带给人压力，移民、迁新居、结婚、升级都会带来压力。适量的压力，使人有更大的推动力和警觉性。完全没有

压力便是处于悠闲状态。但是过大的压力，尤其是长期处于高压力状态下，一个人的很多能力都会大大地降低，包括理解、观察、处事、思考、创新、学习、记忆、分析、问题解决等，而在生理上，这个人的免疫、内分泌、消化、淋巴、生殖系统等，心脏、肝脏等多个器官，都会出现问题。此外，长期处于高压力状态下的人，往往脾气暴躁、情绪低落、人际关系欠佳。

压力的产生就是提醒人们需要面对威胁，消减压力最好的方法是运动，运动可以消除累积在身体里的能量，使身体恢复平静的状态。此外，听音乐、与朋友喝茶聊天、做陶艺、画画、唱歌、看戏等，都是好的消减压力的方法。反之，饮酒、盲目购物、嗜睡等不是好的减压方法。

积极的人生观对一个人处理压力有很大帮助。经常带着一张纸，上面写满自己喜欢做的、使自己开心的小事情，每当感到压力大时便看看这张纸，选一两项去做，是一个简单易行的方法。

从另一个角度去看待压力。每当在一件事情里我们认为自己的能力比事情所需要的细小，我犷]便感到有压力;而当我们认为自己的能力比事情所需要的大，我们便感到轻松。NLP有很多技巧让我们认识自己有的能力，例如“借力法”、“迪斯尼法”等;也有很多技巧让我们改变对事情的看法，例如“换框法”、“感知位置平衡法”、“自我整合法”等。

当自己有情绪的时候

当自己有情绪的时候，最重要的是要察觉它的存在，并且知道那是什

么情绪。很多人自小便学会不理会自己的感觉，以致自己有情绪时都没察觉，或者只知道白己不开心，说不出来那是什么情绪。

传统上处理自己情绪的方法只有两招:“压抑”及“逃避”。“压抑”就是强作宽容，因为有这样的情绪便已经是不对，把情绪表露出来更是没有修养或者教养的表现。嘴巴老说没事，而心中辛苦，旁边的人也看得出他辛苦。“逃避”就是使白己忙于其他的事，包括饮酒作乐，让自己不会有空暇去想到引起那些情绪的事情。但是这份情绪仍存在，偶有机会便冒出来，所忙的事结束了，夜深人静，不能入睡时，仍需面对。中国古代的

诗词，不知有多少便是诉说这份无奈。

以下有一个技巧，名字是“逐步抽离法”，可以让自己有效地消减事情带给自己的情绪。这个技巧，每次只能处理一件事情带来的情绪，请跟着下面的话一步一步地做:

·首先，找一个宁静的地方，坐下来，回忆那件事情中让你感觉最糟的一幕。当你看到、听到和感觉到当时的情景，你心中涌现出强烈的负面情绪。这时，站起来，走开1米左右的距离，看着刚才坐的椅子。

·用你的方式，想像看到一个自己坐在那张椅子上，那便是你潜意识里面负责情绪的部分，叫做“情绪的我”。站在这里的你，是潜意识里面负责思考想办法的部分，但是你仍然感到心中有那份情绪。这时，你可以感觉一下这份情绪在身体里有多大，想像它的形状、体积。

·你对“情绪的我”说:“谢谢你常常照顾我。你是负责情绪的，而我是负责想办法的。当你把情绪全收过去我会想出更好的办法。也许你想用这份情绪来提醒我:“这件事情很重要，叫我想想办法，做一些事。我已经知道了，我一定会想办法，无需这份提醒。请你把情绪收回去。我需要你的合作，可以吗?”

·绝大部分的情况里，你的潜意识会同意合作，愿意把情绪收过去。你会看到“情绪的我”点头，或者微笑，或者说“可以”。你就对它说“谢谢”，再感受一下内心那份情绪，往后退一步。想像当你往后退一步的时候，那份情绪并没有跟你一起后退，而是留在刚才站立的位置上。现在，你隐约地看到它的形状和体积。

·你想像身边有一个隐形按钮，用手指按下，那份情绪忽然变成很多的微粒，几乎一起地飞向“情绪的我”。待它全部飞过去，才问问自己:内心的一份情绪，现在还剩余多少?如果完全没有了，或者只剩下栗子般大小，你现在会感到很平静轻松，这次的处理也便可以结束。

·如果你心中剩余的情绪还有一定的大小，你便可以做下一步的处理。你再想想那件引发情绪的事情，有没有对你有帮助的东西:一些你需要学习的地方、一些让你未来更成功快乐的教训(例如下一次怎样做得更好)、一些帮助你成长的价值和意义等。假如有的话，用你的方式把这份价值意义从画面往右边分出来(什么方式都可以)，然后把右手伸出来把　　它接下来，感受一下这份价值意义在手掌里的质感、重量、温度，再把手收回来，把这份价值意义放在胸口的位置，感觉一下这份价值意义进入内心的感觉。这是一份很好的感觉，当你感受到的时候，大力吸气几次，让这份感觉膨胀，变得更大、更温暖。

·然后，再看看那件引发情绪的事情，里面还有没有对你有帮助的地方，若有，重复上面把价值意义放在心中的过程;若无，你现在可以再按那隐形的按钮，让剩余的情绪变成微粒飞到“情绪的我”那边去。

这个技巧，成功率达95%以上。若效果不理想，细心检查每一步看看哪里忽略了。

当别人有情绪的时候

因为过去我们对情绪的很多错误观念，所以处理别人情绪的方法效果很低。传统的方法不外乎四招:

“交换”—就是对有情绪的人提供一些他追求的价值，让这个人抛开情绪，例如“不要哭啦，妈妈带你去买冰淇淋吃，好吗?”或者“不要不开心啦，今天我请你吃日本料理吧”。这份交换，因为没有针对引发情绪的事情做过什么，所以只有短暂的转移效果，过后情绪又会回来。其实，这也就是“逃避”招数而尸。

“惩罚”—用这一招的人认为负面情绪是不好的东西，是不应该有的。谁有负面情绪就是他的错，应该受到惩罚，所以对有情绪的人说话，里面充满惩罚的文字，例如:“你老是哭!再哭就揍你!”或者“跟你说话就要受你的气，我们还是不谈好了”。成年人之间的避不沟通，是最常用的惩罚对方的武器之一。身边的人不能沟通，使陷入情绪的人更受到隔离和孤独，更难跳出来了。

“冷漠”—有些人认为情绪问题是个人的事，其他人难以

帮助，当他自己心情不好时总是独自一个人，所以碰到有情绪的人求助的时候，也是叫他们“自己搞定”。例如“这些事，别人帮不了的，还是自己冷静去想想吧”。这样的话，使有情绪的人就像坠入了情绪的黑洞一样，必须自己熬过这个困难阶段，感到十分孤单和无力。

“说教”—这一招是传统父母在无计可施时最常用的一招，就是对有情绪的人说大量的“道理”:应该怎样、什么不对……但是对事情的解决，或者情绪的舒缓完全没有帮助。他们坚持自己是“苦口婆心”、“循循善诱”，嘴巴里说的都是无法反驳的东西，但是就没有提供什么有效可行的办法。有情绪的人面对着这些喋喋不休的人，情绪只会变得更差:“你这样真是烦死人了!”

有一套技巧很有效果，不单能舒缓情绪，更能帮助有情绪的人在事情中有所学习，使事情更易解决，或者下次遇到同样的事情自己会处理得更好。这套技巧包括四个步骤:

(1)“接受”—就是你注意到对方有情绪，同时你接受这个有那份情绪的他/她。这可以用类似以下的话表示出来:“我看到你有些不开心，愿意跟我谈谈吗?”或者“你的样子糟透啦!坐下来告诉我什么事吧。”假如你假装没有看到他/她的情绪，或者否定他的情绪(例如“你不要又闹情绪了!”、“什么事又发脾气啦?”等)，你便是在把他推开了。”

(2)“分享”—这一步里面，最重要的是先分享情绪感受、然后才分享事情本身:

·他/她总是先说事情:谁人不合理、什么事不如意等，你必须把他的

注意力迁移去他的情绪感受或者身体里的感觉上，例如“那你现在感觉怎样?”、“原来你受到委屈。上次我受到委屈的时候，我的胃部痛了，你的胃感觉怎样了?”、‘他这样对你，你感到愤怒或悲伤?”(当对方回答说是“愤怒”时，你继续问:“愤怒的背后是什么情绪?失望或无力感?”)

·不断地把对方的注意力引向身体感觉或者情绪感受上，待对方说出大约6个这样的词语时，你会发觉对方已经开始平静下来，或者声调降低了、身体的动作减少了。现在，你可以问对方引起情绪的事情了。当你明白了是什么一回事，你可以进入第三步。

(3)“设范”—在这一步里，你先找出事情中你可以接受的地方，对之加以语言上的肯定。无论什么事，你都可以找到能够肯定的地方，例如“你觉得他这样说很不合理，难怪你这么生气啦”或者“你已经准备好这么多食物，天忽然下雨，你当然失望了”。一般情况下，你可以很容易地找到对方看事情的角度并做出肯定，或者干脆肯定对方的情绪(“事情不如意，当然会生气啦!”)肯定的行为会使对方说“是呀”、“对呀!”、“就是嘛!”等的话，这是说，在心理上对方已经认为你站在他的一边了。

接下来，你向对方指出事情中他需要改变的地方。你不可以直接地说出对方的不对，或者应该怎样做，因为这样你是把自己重新放在与对方对立的位置，使刚才建立出来的心理效果破坏你应该灿汉寸方的利益出发指出需要注意的部分，例如:“可你每天都要跟他一起做事，他每天这样不讲理你便每天生了气，你会做得很辛苦呀!”或者“你准备食物是为了自己与朋友们开开心心地过一天，老天下不下雨你无法控制，但是你可以控制‘怎样做才能够开心’这件事呀!”有了前面的肯定，你现在这样说，对方当然会容易接受改变了。

(4)“策划”—就是对未来的行动做些计划，目的是让自己会有更好的表现。你用一句话做这个部分的概念基础:“凡事都有三个解决办法嘛!”你可说:“想想你怎样做他对你的态度会有不同?”或者“有些什么其他的选择，使你能够在雨天中也可与朋友有快乐的一天?”引导对方看到其他选择的可能性，对方的负面情绪便不会再出现，同时也会有更积极的表现，重新把事情的控制权掌握在手里了。

附录：

“内感官配合”的问卷答案(V=视觉型、A=听觉型、K=感觉型)

1. K 2. V 3. V 4. A 5. K 6. A 7. K 8. V 9. K 10. A

11. V 12. V 13. K 14. V 15. K 16. V 17. K 18. A 19. V 20. V

21. K 22. A 23. A 24. V 25. V 26. A 27. A 28. A 29. A 30. K

31. K 32. A 33. V 34. A 35. K 36. V 37. A 38. K 39. V 40. K

41. V 42. A 43. K 44. V 45. V 46. A 47. V 48. V 49. A 50. K

51. K 52. K 53. V 54. A 55. A 56. A 57. K 58. A 59. V 60. K

61. K 62. V 63. A 64. A 65. V 66. V 67. K 68. A 69. K 70. K

71. A 72. K 73. A 74. V 75. K